

# **PENGARUH KONSUMSI JANTUNG PISANG TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI IBU NIFAS DI KLINIK ALISAH TREISYA KECAMATAN MEDAN AREA TAHUN 2022**

**Eka Sriwahyuni<sup>1</sup>, Intan Suwati Marpaung<sup>2</sup>**

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : [bidanekagentle@gmail.com](mailto:bidanekagentle@gmail.com), [intanmarpaung2908@gmail.com](mailto:intanmarpaung2908@gmail.com)

## **Abstract**

*Breast milk is the main food for babies. It is very important to pay attention to postpartum mothers in providing breast milk to their babies by consuming foods that can increase milk production. Banana flower contains laktogogum which can stimulate oxytocin and prolactin hormones such as alkaloids, polyphenols, steroids, flavonoids, which are effective in increasing breast milk production. The purpose of this study was to determine the effect of banana heart consumption on increasing breast milk production in postpartum mothers at the Alisah Treisya Clinic, Medan Area in 2022. This type of research was a quasi-experimental with a one-group pretest-posttest design. By using the purposive sampling technique, the sample in this study were 10 postpartum mothers whose milk production was not smooth. Wilcoxon statistical test data processing. The results showed that the production of postpartum mother's milk before being given a banana heart was not smooth and the production of postpartum mother's milk after being given a banana heart increased by 9 respondents (90.0%). Wilcoxon statistical test shows that the significant value of p-value = 0.003 < (0.05), so  $H_a$  is accepted. The conclusion of the study, which means that there is an effect of banana heart consumption on increasing breast milk production for postpartum mothers at the Alisah Treisya Clinic, Medan Area District in 2022.*

**Keywords :** *Banana Heart, Milk Production, Postpartum Mother*

## **1. PENDAHULUAN**

Kekurangan gizi atau malnutrisi merupakan suatu masalah kesehatan di Negara berkembang sehingga angka kesakitan dan kematian bayi meningkat. Dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, UNICEF dan WHO merekomendasikan sebaiknya bayi hanya disusui air susu ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan, dan pemberian ASI dilanjutkan sampai bayi berumur dua tahun (WHO, 2018).

Pemberian ASI sangat penting bagi tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasan bayi. Pemberian ASI eksklusif perlu mendapat perhatian para ibu, keluarga, masyarakat dan tenaga kesehatan agar proses menyusui dapat terlaksana dengan benar. Cara pemberian makanan pada bayi yang baik dan benar adalah menyusui bayi secara eksklusif sejak lahir sampai dengan umur 6 bulan dan meneruskan menyusui anak sampai

umur 24 bulan. Mulai umur 6 bulan, bayi mendapat makanan pendamping ASI yang bergizi sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembangnya (Kemenkes RI, 2013).

Cakupan pemberian ASI Eksklusif secara nasional di Indonesia berfluktuasi selama 3 tahun terakhir, cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi 0 – 5 bulan turun dari 62,2% tahun 2017 menjadi 56,2% pada tahun 2018. Menurunnya angka pemberian ASI eksklusif ini disebabkan oleh rendahnya pengetahuan para ibu mengenai manfaat ASI dan cara menyusui yang benar, Agar ibu berhasil dalam memberikan ASI secara eksklusif, maka ibu yang sedang menyusui bayinya harus mendapat tambahan makanan untuk 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

Badan kesehatan World Health Organization (WHO) dan United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) merekomendasikan: inisiasi menyusu dini dalam waktu 1 jam dari lahir dan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan karena membantu anak-anak bertahan hidup dan membangun antibodi yang mereka butuhkan agar terlindung dari berbagai penyakit yang sering terjadi pada masa kanak-kanak, seperti diare dan pneumonia. Bukti-bukti juga menunjukkan bahwa anak yang mendapatkan ASI memperlihatkan hasil yang lebih baik pada tes inteligensi, kemungkinan mengalami obesitas dan kelebihan berat badan lebih kecil, dan kerentanan mengalami diabetes semasa dewasa kelak lebih rendah.

Peningkatan angka ibu menyusui secara global berpotensi menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak usia balita dan dapat mencegah penambahan 20.000 kasus kanker payudara pada perempuan setiap tahunnya. Namun, di Indonesia, hanya 1 dari 2 bayi berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif, dan hanya sedikit lebih dari 5 persen anak yang masih mendapatkan ASI pada usia 23 bulan. Artinya, hampir setengah dari seluruh anak Indonesia tidak menerima gizi yang mereka butuhkan selama dua tahun pertama kehidupan. Lebih dari 40 persen bayi diperkenalkan terlalu dini kepada makanan pendamping ASI, yaitu sebelum mereka mencapai usia 6 bulan (WHO 2020).

Masalah yang ditimbulkan dari ibu menyusui adalah tidak maksimalnya produksi ASI, sehingga kebutuhan nutrisi bayi juga tidak maksimal. Ibu yang sedang memberikan ASI kepada bayi harus mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI. Jumlah ASI yang sedikit bisa diatasi dengan mengkonsumsi daun pepaya, kacang panjang dan jantung pisang (Tjahjani, 2014).

Untuk memperlancar produksi ASI sejumlah usaha bisa dilakukan yaitu dengan mengkonsumsi sejumlah booster ASI seperti herbal (daun katuk, daun kelor, jantung pisang dan lainnya). Obat herbal telah diterima secara luas hampir di seluruh negara di dunia. Menurut World Health Organization (WHO) negaranegara di Afrika, Asia dan Amerika Latin menggunakan obat herbal sebagai pelengkap pengobatan primer yang mereka terima, 65% dari penduduknya telah menggunakan pengobatan tradisional (Depkes RI, 2008; Hubaya, Kharimah, Sulimah, 2015).

Pemanfaatan jantung pisang pada masyarakat sudah banyak ditemui,

seperti menyembuhkan luka lecet pada kaki, memberikan perasaan kenyang yang lebih lama, digunakan untuk membuat sayur karena kandungan protein dan vitamin, serta dimakan untuk memperlancar dan memperbanyak produksi ASI. Pengolahan jantung pisang pada masyarakat biasa dilakukan dengan cara direbus, diurap, dikukus dan diosengoseng. Jantung pisang menjadi bahan makanan yang memiliki banyak manfaat dan mudah didapatkan oleh masyarakat karena bisa dengan mudah ditanam di pekarangan rumah (Hubaya, Kharimah, Sulimah, 2015). Jantung pisang memiliki khasiat dan manfaat untuk kesehatan karena kandungan gizi dan vitamin yang ada didalamnya. Jantung pisang diketahui mengandung zat lactogagum untuk melancarkan ASI, vitamin A, vitamin B1 dan vitamin C. Didalam jantung pisang juga terkandung beberapa mineral penting yang dibutuhkan oleh tubuh, antara lain zat besi, kalsium dan fosfor. Pada setiap 25 gram jantung pisang diketahui mengandung karbohidrat 7.1 gram, kalori 31 kkal, lemak 0.3 gram, dan senyawa protein sebanyak 1.2 gram.. Pengolahan jantung pisang pada masyarakat biasa dilakukan dengan cara ditumis, disantan, dikukus dan bisa juga menjadi lalaban (Vitrilina Hutabarat, Stefani Anastasia Sitepu, Marlen Sadrina Sitepu, Kristin Natalia, Loly Christina Elisabeth, 2020). Berdasarkan uraian diatas makan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Klinik Alisah Treisya" agar dapat diketahui adanya pengaruh sebelum dan sesudah konsumsi jantung pisang terhadap responden yang diberikan jantung pisang.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode experiment semu (Quasi Experimental) dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest-posttest design dengan memberikan tes awal (pre-test) sebelum diberikan perlakuan, dan memberikan tes akhir (post-test) setelah diberi perlakuan. Penelitian ini dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dinamakan kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok pembanding atau kelompok kontrol yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh mengkonsumsi jantung pisang terhadap produksi ASI ibu nifas.

Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu Nifas yang mengalami masalah dalam menyusui sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* didapatkan besar sampel setelah ditentukan dengan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sebanyak 10 ibu nifas. Variabel independen dalam penelitian ini adalah konsumsi jantung pisang. Sedangkan variable dependen dalam penelitian ini adalah produksi asi ibu nifas. Pemberian rebusan jantung pisang diberikan dari hari 1 sampai hari ke 7, setiap harinya sebanyak 200 gr jantung pisang.

## 3. HASIL

Hasil dalam penelitian ini adalah:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan Di Klinik Alisah Treisya Kecamatan Medan Area Tahun 2022

Karakteristik	Responden	F	%
Umur	< 20 Tahun	2	20,0
	21-30 Tahun	5	50,0
	> 31 Tahun	3	30,0
	Total	10	100%

Pendidikan	SD	2	20,0
	SMP	2	20,0
	SMA	5	50,0
	Perguruan Tinggi	1	10,0
	Total	10	100%
Pekerjaan	IRT	6	60,0
	Wiraswasta	3	30,0
	PNS	1	10,0
	Total	10	100%

Berdasarkan Tabel 1. dapat diketahui bahwa dari 10 responden mayoritas berumur 21-30 Tahun sebanyak 5 orang (50,0 %) dan minoritas berumur < 20 Tahun sebanyak 2 orang (20,0 %), pada ibu berpendidikan tertinggi yaitu SMA sebanyak 5 orang (45,8%) dan Terendah pada ibu berpendidikan S1 sebanyak 1 orang (10.0 %), dan pekerjaan responden mayoritas IRT sebanyak 6 orang (60,0 %) dan minoritas bekerja sebagai PNS sebanyak 1 orang (10,0 %).

Tabel 2. Produksi ASI Pada Ibu Nifas Sebelum Dilakukan Pemberian Konsumsi Jantung Pisang Pada Ibu Nifas

Produksi ASI	Frekuensi	Persentase %
Tidak Meningkat	10	100
Meningkat	0	0
Total	10	100

Berdasarkan Tabel 2.dapat diketahui bahwa dari 10 responden pada Produksi ASI Ibu Tidak Meningkat sebanyak 10 orang (100%).

Tabel 3. Produksi ASI Pada Ibu Nifas Sesudah Dilakukan Pemberian Konsumsi Jantung Pisang Pada Ibu Nifas

Produksi ASI	Frekuensi	Persentase %
Tidak Meningkat	1	10,0
Meningkat	9	90,0

Total	10	100
-------	----	-----

Berdasarkan Tabel 3.dapat diketahui bahwa dari 10 responden Tertinggi pada produksi Asi Ibu Meningkat sebanyak 9 orang (90,0%) dan Terendah pada produksi Asi Ibu Tidak Meningkat sebanyak 1 orang (10,0%).

Tabel 4. Uji Normalitas Data

Produksi ASI	Df	Sig.	Kesimpulan
Post test	10	0,000	Tidak normal

Berdasarkan tabel diatas menyatakan nilai sig (0,000) yang menyatakan <  $\alpha$  0,05 maka data berdistribusi Tidak Normal sehingga uji yang di lakukan yaitu uji Willcoxon.

Tabel 1. Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Klinik Alisah Treisya Kecamatan Medan Area Tahun 2022

	Mean	SD	P-Value
Pre test	1.00	.000	.003
Post test	1.90	.316	

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

#### 4. PEMBAHASAN

##### A. Umur

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa responden berusia < 20 tahun sebanyak 2 orang (20,0%) dan usia 21- 30 tahun sebanyak 5 orang (50,0%), usia >31 tahun terdapat 3 orang (30,0%) dimana menurut

Santika (2015) dikatakan bahwa awal masa dewasa adalah usia 18-40 tahun, yang disebut juga masa reproduksi. Usia merupakan salah satu sifat karakteristik seseorang dan merupakan variabel penting karena faktor umur sering berkaitan dengan penyakit. Pada penelitian ini, usia 21- 30 tahun responden mengalami ASI tidak lancar. Usia responden yang lebih muda memiliki tingkat emosional yang belum matang dalam melakukan perawatan pada bayi dalam pemberian ASI. Hal ini mempengaruhi reflek hormon prolaktin dan oksitosin yang akan mempengaruhi produksi ASI, sedangkan pada usia tua akan mengalami penurunan hormon reproduksi menyebabkan produksi ASI menurun.

### **B. Pendidikan**

Dari hasil penelitian di klinik Alisah Treisya didapatkan responden yang berpendidikan SD sebanyak 2 responden (20,0%), berpendidikan SMP sebanyak 2 responden (20,0%), berpendidikan SMA sebanyak 5 responden (50,0%), dan berpendidikan S1 sebanyak 1 orang (10,0%). Menurut Andayani dkk (2016) dalam penelitian Vitriлина Hutabarat dkk tahun 2020 bahwa tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi pola pikir sehingga dapat menangkap informasi baru. Menurut peneliti, responden ibu nifas yang memiliki tingkat pendidikan yang baik akan memiliki pengetahuan yang lebih besar, jika dibandingkan dengan ibu nifas yang berpendidikan rendah.

### **C. Pekerjaan**

Dari hasil penelitian rata-rata responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga sebanyak 6 responden (60,0%). Tugas seorang ibu rumah tangga sangat banyak diantaranya memasak, mencuci, mengurus anak dan suami. dan responden yang berprofesi sebagai pedagang swasta

sebanyak 3 responden (30,0%). Pada sebagian ibu memilih bekerja untuk membantu perekonomian keluarga, cenderung tidak memberikan ASI sesering mungkin kepada bayinya akhirnya jumlah ASI yang keluar akan sedikit dan kering, produksi ASI nya tidak lancar.

## **5. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa peningkatan produksi ASI sebelum diberikan jantung pisang dari 10 responden pada Produksi ASI Ibu Tidak Meningkatkan sebanyak 10 orang (100%), setelah diberikan jantung pisang dari 10 responden Tertinggi pada produksi Asi Ibu Meningkatkan sebanyak 9 orang (90,0%) dan Terendah pada produksi Asi Ibu Tidak Meningkatkan sebanyak 1 orang (10,0%). Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Klinik Alisah Treisya Kecamatan Medan Area Tahun 2022 dengan (P- value  $0,003 < \alpha 0,05$ ).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adawiah, A. Z. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin oleh Suami Terhadap Produksi ASI Ibu Primipara Postpartum Normal di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 9, 30–50.
- Ani, M. dkk. (2021). *Biologi Reproduksi dan Mikrobiologi*. Yayasan Kita Menulis.
- Harismayanti, Febriyona, R., & Tuna, M. (2018). *Prosiding Seminar Nasional 2018 Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Masa Nifas*. 2015, 225–234.
- Hutabarat, V., Sitepu, S. A., Sadrina, M., Natalia, K., & Elisabeth, L. C.

- (2021). *Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Delitua*. 3(November 2020), 27-34.
- Imaniar, Melsa, S. (2020). *Menyusui Dengan Hati dan Ilmu*. EDU PUBLISHER.
- Intan, Y. (2021). Pengaruh Komsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 13, 1-11.
- Kemendes RI 2018. (2018). *pemberian ASI Eksklusif*.
- Maria, N. D. (2021). *Mengenal Abon Dan Teknik Pengolahannya*. Tanesa.
- Mulya, W. T., & Maita, L. (2021). *Jurnal Kebidanan Terkini ( Current Midwifery Journal ) PENINGKATAN VOLUME DAN MEMPERLANCAR ASI DENGAN*. 1, 113-118.
- Notoatmojdo, S. (n.d.). *Metodologi penelitian kesehatan*. Bineka Cipta.
- Oktari, dewi ciselia dan vivi. (2019). *Auhan kebidanan Masa Nifas*. CV. jakad media Publishing.
- Pratiwi, A. M., Fatikasari, S., & Pratiwi, E. N. (2021). PENGARUH KONSUMSI JANTUNG PISANG BATU TERHADAP PRODUKSI AIR SUSU IBU PADA IBU POST PARTUM DI DESA BANYUTOWO. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 5(2), 108-115.
- Puskesmas Global Boliyohuto. (2017). *Data Cakupan Pemberian ASI eksklusif*.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian*. Alfabeta.
- Suharman, S., Rostina, R., Sary, L., & Susilawati, S. (2021). PENGARUH KONSUMSI SAYUR JANTUNG PISANG TERHADAP KECUKUPAN ASI IBU Suharman1),Rostina2),Lolita Sary3),Susilawati4). *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(1), 80-86.  
<https://doi.org/10.33024/jkm.v7i1.1780>
- Sulistiyawati, A. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas (Edisi Pertama)*. Yogyakarta : Andi Office.
- WHO dan UNICEF. (2020). *Inisiasi Menyusu Dini*.
- Winando, Y. (2020). *Metode penelitian Adalah - Pengertian, Contoh, Jenis, Tujuan*. In gurupendidikan.co.id.
- Yuliarti, N. (2010). *Keajaiban ASI*. Andi.