

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 3No. 1	Edition: November 2020 – April 2021
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R</a>	
Received: 21 September 2020	Revised: 24 September 2020	Accepted: 26 Oktober 2020

## **PENGARUH KONSUMSI JANTUNG PISANG TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS DELITUA**

**Vitrilina Hutabarat, Stefani Anastasia Sitepu, Marlen Sadrina  
Sitepu, Kristin Natalia, Loly Christina Elisabeth**  
INSTITUT KESEHATAN DELI HUSADA DELI TUA  
e-mail : [vitrilinahutabarat@gmail.com](mailto:vitrilinahutabarat@gmail.com)

### **Abstract**

*Breast milk is the first and foreive food that is best for babies. The thing that needs to be considered by post partum mother giving breast milk to the baby is by consuming fruit and vegetables that can increase the amount of breast milk. Banana heart contains lactogogum which has performance stimulating oxytocin and prolactin hormones such as alkaloids, polyphenols, steroids, flavonoids, which are effective in increasing breast milk production. In this case, researchers conducted nonpharmacological studies such as banana heart consumption. This research aims to find out the effect of Banana Heart Consumption on increased breast milk production in post partum in Delitua Health Center by 2020. The method used is the Quasi Experiment method with the research design of One Group Pretest-Posttest. The samples in this study were as many as 20 post partum in Deli Tua health center, using total sampling techniques. Data collection is carried out in the form of observation and questionnaires. The statistical test used is the t test. The results showed that there was an influence increase in breast milk production in post partum mothers after consuming banana blossoms with a value of P-Value of 0,000 <0.05. Based on the results of the study, the increase in breast milk production in the mother occurred because the content found in the heart of bananas is lactogogum which has the performance of stimulating oxytocin hormones and prolactin alkaloids, polyphenols, steroids, and flavonoids in increasing the production of breast milk.*

**Keywords:** *breast milk production, banana heart*

### **1. 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 dan minuman yang sangat penting bagi bayi. Dalam pemberian ASI eksklusif diberikan selama 6 bulan tanpa adanya makanan tambahan. Kebanyakan ibu nifas memberikan ASI

pada bayinya tanpa mencari tahu tentang manfaat dari ASI. Penurunan produksi ASI pada ibu nifas disebabkan karena hormon prolaktin dan oksitosin yang berkurang, dimana hormone ini berperan dalam produksi ASI (Setyowati, 2017).

ASI pertama (kolostrum) akan diberikan pada bayi dimana kandungan dari kolostrum dapat melindungi bayi dari infeksi (Provrawati, 2009). Adapun manfaat pemberian ASI pada bayi yaitu sebagai pencegahan serangan penyakit pada bayi, sebagai daya tahan tubuh, sebagai sumber nutrisi bagi bayi usia 6 bulan sampai 23 bulan, dan juga menghindari angka kematian pada anak yang kurang gizi. Adapun manfaat ASI pada ibu yaitu untuk mencegah terjadinya kanker payudara dan kanker ovarium, untuk melancarkan produksi ASI, dan juga sebagai penurunan berat badan (WHO, 2016).

Sebagian besar yang dapat mempengaruhi jumlah produksi ASI yaitu polanutrisi, dukungan, perawatan payudara, isapan bayi, dan faktor sosial budaya. Faktor nutrisi pada ibu nifas atau pada ibu yang 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.

Olahan Jantung pisang dapat dijadikan menjadi berbagai jenis makanan dan olahan sayuran. Dari jurnal Afrika Bioteknologi yang telah diteliti, ditemukan bahwa 100 gram jantung pisang mengandung 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 merangsang hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI, dengan adanya polifenol dan steroid yang dapat mempengaruhi reflek hormon prolaktin untuk merangsang alveoli yang sedang aktif dapat meningkatkan produksi ASI. Secara hormonal hormon prolaktin akan reflek dalam memproduksi ASI, ketika bayi menghisap puting payudara ibu, akan terjadi rangsangan neurohormonal pada putting susu dan aerola ibu. Rangsangan tersebut akan diteruskan ke hipofisis melalui nervosvagus, lalu ke lobusanterio. Kemudian lobus akan mengeluarkan hormon prolaktin dan masuk ke peredaran darah dan sampai ke kelenjar pembentuk ASI dan akan terangsang untuk menghasilkan ASI (Harismayanti, 2018).

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 di tumis, di santan atau bisa juga sebagai lalapan. Jantung pisang mempunyai manfaat untuk memperlancar dan meningkatkan produksi ASI. Jantung pisang mempunyai manfaat terhadap peningkatan sekresi Air susu (laktogogum) mengandung bahan aktif yang bekerja seperti *Prolactin*

*Releasing Hormon* (PRH). Hormon 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).

Persentase ibu nifas yang mendapatkan pelayanan 6 jam pasca persalinan sampai dengan 42 hari yang telah memperoleh 3 kali pelayanan nifas sesuai standart, berdasarkan laporan dari 3 desa dan 3 kelurahan di Puskesmas Delitua tahun 2019 jumlah ibu nifas adalah sebanyak 1568 orang. Dari data yang diperoleh dari Puskemas Delitua terdapat 76% ibu yang melakukan inisiasi menyusui dini, dan terdapt 24% ibu yang mengalami masalah dalam pemberian ASI karena pengeluaran air susu ibu tidak efektif. Berdasarkan uraian diatas maka penelilitertarikmengambiljudul "Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Delitua".

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*) dengan menggunakan rancangan

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dalam penelitian ini adalah:

penelitian *One Group Pretest-postest Design* yaitu design eksperimen dengan menggunakan satu kelompok subjek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subjek. Rancangan ini untuk mengetahui Pengaruh Konsumsi jantung pisang sebelum dan sesudah perlakuan (Notoatmojo, 2015).

Variabel independen dalam penelitian ini adalah konsumsi jantung pisang dan variabel depeden adalah produksi asi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang bersalin di puskesmas delitua yang mengalami masalah produksi asi sebanyak 20 ibu nifas. Teknik pengambilan sampel yaitu Total Sampling dimanaseluruh jumlah populasi dijadikan sampel dalam penelitian. Pemberian jantung pisang diberikan dengan frekuensi 2 kali sehariselama 1 minggu,olahanjantungpisang sebanyak 200 gram disajikan dalam bentuk sayur bening.

Berdasarkan kelompok umur, maka dapat diketahui distribusi frekuensi responden pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik responden ibu nifas di Puskesmas Deli Tua (n=20)

Variabel	n	%
<b>Variabel Independen</b>		
Umur		
1 = 20-25 Tahun	8	40
2 = 26-29 Tahun	8	40
3 = > 30 Tahun	4	20
Paritas		
1 = Primipara	7	35
2 = Multipara	8	40
3 = Gradenmultipara	5	25
Kesehatan Ibu		
1 = Sehat	15	75
2 = Tidak Sehat	5	25
Kesehatan Bayi		
1 = Sehat	18	80
2 = Tidak Sehat	2	20
Pendidikan		
1 = SD	3	15
2 = SMP	13	65
3 = SLTA	2	10
4 = Perguruan Tinggi	2	10
Pekerjaan		
1 = Bekerja	11	55
2 = Tidak Bekerja	9	45

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usia responden sebanyak 8 orang ibu berusia 20-25 tahun (40%) dan 8 orang ibu berusia 26-29 tahun (40%).

Data karakteristik responden berdasarkan paritas terdapat mayoritas responden paritas multipara sebanyak 8 orang (40%).

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi karakteristik responden status kesehatan ibu, mayoritas status kesehatan ibu sehat sebanyak 15 orang (75%).

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi karakteristik responden status kesehatan bayi, mayoritas status kesehatan bayi sehat sebanyak 18 bayi (90%)

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi karakteristik pendidikan responden di Puskesmas Deli Tua mayoritas pendidikan terakhir yaitu SMP sebanyak 13 orang (65%).

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi berdasarkan Pekerjaan ibu yang bekerja sebanyak 11 orang (55%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi sebelum dan sesudah intervensi

Keterangan	Frekuensi	Persen
<b>Sebelum Intervensi</b>		
Lancar	<b>3</b>	<b>15</b>
Tidak Lancar	<b>17</b>	<b>85</b>
<b>Setelah Intervensi</b>		
Lancar	<b>20</b>	<b>100</b>
Tidak Lancar		
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 dari data diatas peneliti menemukan bahwa mayoritas ibu yang menyusui tidak lancar sebanyak 17 orang (85%) dan minoritas ibu yang menyusui lancar sebanyak 3 orang (15,0%), berdasarkan tabel diatas peneliti menemukan bahwa setelah diberikan intervensi kepada responden peneliti menemukan hasil bahwa semua ibu yang memberikan asi kepada bayi lancar sebanyak 20 orang (100%).

Tabel 3 Uji Normalitas Data

Keterangan	Df	sig
Pre Test	20	0,12
Post Test	20	0,35

Berdasarkan tabel diatas ditemukan bahwa sig pre=0,12 dan sinifikan post =0,035 dan data yang dikatakan berdistribusi normal apabila data signifikan tidak lebih dari 0,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa data yang ditemukan oleh peneliti adalah berdistribusi normal.

#### 4. PEMBAHASAN

##### A. Umur

Hasil penelitian didapatkan bahwa responden berusia 20-25 tahun sebanyak 8 orang (40%) dan usia 26-29 tahun sebanyak 8 orang (40%), usia >30 tahun terdapat 4 orang (20%) 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

Tabel 4 Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Deli Tua

	SD	SE	PValue
Sebelum	2,85574	0,63856	0,000
Sesudah	1,65434	0,36992	

Berdasarkan uji T hasil rata-rata dari pemberian jantung pisang pada ibu menyusui standar deviasi 2,85574. Pada pengukuran kedua yaitu setelah dilakukan intervensi standar deviasi 1,65434. Dari hasil uji statistik didapatkan nilai pValue = 0,000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $p < \alpha$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan rata-rata antara asi yang lancar dan yang tidak lancar setelah diberikan intervensi, atau dengan kata lain ada Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Deli Tua.

factor umur sering berkaitan dengan penyakit. Pada penelitian ini, usia 20-29 tahun responden mengalami ASI tidak lancar. Usia responden yang lebih muda memiliki tingkat emosial 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. Paritas**

hasil penelitian menunjukkan paritas multipara sebanyak 8 orang (40%) dan paritas primipara sebanyak 7 orang (35%) dan graden multipara sebanyak 5 orang (25%), yang artinya memiliki pengalaman dalam pemberian ASI. Paritas yaitu jumlah kelahiran yang dimiliki oleh perempuan yang berpengaruh dalam pengeluaran ASI. Hal ini sesuai dengan pendapat Pranajaya dkk (2013) mengacu pada Soejtiningsih (1997) yaitu ibu yang lebih dari sekali sudah memiliki pengalaman dalam hal menyusui dimana manajemen laktasi akan berjalan dengan baik sedangkan ibu primipara tidak mempunyai pengalaman dan pengetahuan yang kurang dalam menyusui. Selain itu kesiapan psikologis pada primipara dan multipara lebih mudah merasa cemas sehingga pada kondisi ini mengganggu pengeluaran hormone yang berperan dalam produksi ASI. Sehingga peneliti berasumsi bahwa kondisi psikologis dapat mengganggu kinerja hormon oksitosin dalam produksi ASI.

## **C. Status Kesehatan Ibu**

Hasil penelitian status kesehatan ibu, mayoritas status kesehatan ibu sehat sebanyak 15 orang (75%) dan status kesehatan ibu sakit sebanyak 5 orang (25%). Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa psikologi ibu terhadap produksi ASI dan pemberian ASI menurut Josefa (2011) bahwa faktor kejiwaan seperti kekhawatiran, kecemasan dan perasaan tidak bahagia dapat mempengaruhi hormon yang berperan untuk proses menyusui dan produksi ASI menjadi menurun.

Produksi ASI juga dapat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan, bentuk emosional akan menurunkan volume ASI.

## **D. Status Kesehatan Bayi**

Hasil penelitian status kesehatan bayi, status kesehatan bayi sehat sebanyak 18 bayi (90%) dan status kesehatan bayi sakit sebanyak 2 orang (10%). Menurut peneliti status kesehatan bayi berpengaruh terhadap tumbuh dan kembang bayi karena kurangnya asupan nutrisi yang diberikan oleh ibu. Salah penyebabnya yaitu produksi ASI ibu tidak mencukupi sesuai dengan kebutuhan bayi, yang dapat menimbulkan masalah kesehatan pada bayi.

## **E. Pendidikan**

Hasil penelitian pendidikan responden di Puskesmas Deli Tua mayoritas pendidikan terakhir yaitu SMP sebanyak 13 orang (65%), responden dengan SLTA sebanyak 2 orang (10%) pendidikan terakhir perguruan tinggi Sebanyak 2 orang (10%) dan juga SD sebanyak 3 orang (15%). Menurut Andayani dkk (2016) bahwa tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi pola pikir sehingga dapat menangkap informasi baru. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat pendidikan dapat mempengaruhi sikap dan tingkah laku sosial. Responden yang memiliki pendidikan tinggi memiliki pengetahuan yang bagus dan luas dibandingkan dengan tingkat pendidikan yang rendah.

## **F. Pekerjaan**

hasil penelitian pekerjaan responden di Puskesmas Deli Tua yang bekerja sebanyak 11 orang (55%) dan

sebanyak 9 orang (45%) ibu yang tidak bekerja. Hal ini sesuai dengan pendapat Rompas dkk (2018) mengacu pada Sahlan dkk (2013) jika status ibu bekerja maka besar kemungkinan ibu kurang mampu dalam memberikan ASI sehingga produksi ASI berkurang. Menurut peneliti ibu yang bekerja pengeluaran ASI yang kurang lancar. Hal ini disebabkan karena ibu jauh dari bayi dan jarang untuk menyusui, sehingga produksi ASI menurun.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Yetti. 2018. Asuhan kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka
- Aprilia, P. 2015. Pengaruh Substitusi Tepung Jantung Pisang Terhadap Kualitas Chiffon Cake. (Skripsi). Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Ardiyani. 2013. Inovasi Dari Jantung Pisang (Musa Spp). Jurnal Asi Pada Ibu Post Partum Fisiologis Hari Ke 2-3. Ponorogo : Jurnal Darul Azhar. Vol : 3
- Dep.Kes.2002, pelayanan Kesehatan Neonatal Esensial, Jkarta, Dep.KesRI
- Dwiyati, P. 2009. Teknologi Pengolahan Sayur-sayuran dan Buah-buahan. GradaEdisi 3. Jakarta. Salemba Medika.
- Poduksi ASI pada ibu nifas sebelum konsumsi jantung pisang rata-rata responden mengalami ASI tidak lancar sebanyak 17 (85%), setelah mengkonsumsi jantung pisang produksi ASI Lancar sebanyak 20 (100%). Terdapat Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas Di Puskesmas DeliTua (P value=0,000)
- ### Saran
- Penelitian selanjutnya sebaiknya menambahkan variabel yaitu menganalisis karakteristik lain selain tingkat pengetahuan responden terhadap variabel-variabel yang diteliti dan lain sebagainya.
- 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.
- Harismayanti dkk. Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Ilmu. Yogyakarta. 288 hlm. Implement WHO's Infant Formula Code. Diaskes: 18 April 2016. ISBN 978-602-6988-58-4. KesMaDaSka.Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Josefa, K.G. (2011). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif Pada (Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Manyaran, Kecamatan Semarang Barat). Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro.

- Mustika, I. (2016). Peran Petugas Kesehatan dan Status Pekerjaan Ibu
- Natia, Rizki. 2019. ASI dan Panduan Ibu Menyusui. Yogyakarta : Nuha Medika
- Notoatmodjo, S. 2015. Metode Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta.
- Novitasari A., A. Ambarwati, A. Lusia., D. Purnamasari, E. Hapsari, dan N. D.
- Nugget, Daya Terima Dan Nilai Gizinya. (Skripsi). Universitas Sumatera
- Nursalam. (2013). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Pemberian ASI Eksklusif. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Hal : 40-45. Produksi Asi Pada Ibu Nifas. Jurnal Prosiding Seminar Nasional 2018, Rihama
- Setyowati, Wiulin. 2017. Hubungan Pijat Oksitosin Dengan Kelancaran Produksi
- Sunar, Dwi. 2019. Buku pintar ASI Eksklusif. Yogyakarta: DIVA Press
- Tarigan, R.M.K. 2016. Pemanfaatan Jantung Pisang Kepok Dalam Pembuatan Teknik, Universitas Negeri Semarang. Semarang. 182 pp. Utara. Medan. 84 pp.
- Varney, J.M, Kriebs, C.L. Gegor. 2007. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4 Volume I. Jakarta: EGC
- Hutabarat V, Sitepu S, Munthe N. FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PEMBERIAN ASI PADA IBU PASCA SALIN DI RSUD. DR PIRNGADI MEDAN. JKK [Internet]. 29Apr.2019 [cited 21Sep.2020];1(2):12-. Available from: <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK/article/view/124>
- Walyani ES, Purwoastuti Te. (2015). Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan World Health Organization. 2016a. Breastfeeding: Only 1 in 5 Countries Fully
- Wahyuni, 2012. Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu Terhadap Peningkatan Produksi ASI: Yogyakarta: pustaka baru pres