

REBUSAN JANTUNG PISANG UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

**Yuyun Bewelli Fahmi⁽¹⁾, Andriana⁽²⁾, Siti Nurkhasanah⁽³⁾, Karmila⁽⁴⁾ Julita⁽⁵⁾
Yuliana Sari⁽⁶⁾ Rismalia Br Sianturi⁽⁷⁾**

S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan/ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia

yuyunbewellifahmi@upp.ac.id

ABSTRAK

Masa nifas berlangsung mulai dari 6 jam postpartum, 6 hari dan 6 minggu atau berlangsung selama 6 minggu atau 2 hari, namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan. Selama masa nifas wanita akan mengalami beberapa perubahan pada tubuhnya yang bisa menyebabkan ASI tidak keluar pada masa nifas, banyak berbagai makanan yang bisa dikonsumsi untuk memperlancar ASI salah satunya jantung pisang yang memiliki manfaat bagi kesehatan yaitu memperlancar pencernaan, membantu diet, memperlancar peredaran darah, meningkatkan produksi sel darah merah, mencegah dan penuaan dini, meningkatkan produktivitas ASI dan mencegah kolesterol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh jantung pisang terhadap peningkatan volume ASI pada masa nifas. Metode penelitian pra eksperimen dengan pendekatan one group pre test and post test. Banyaknya sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang ibu nifas dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji T-dependen. Rata-rata volume ASI sebelum mengonsumsi jantung pisang (pretest) adalah 15,800 dan rata-rata volume ASI setelah mengonsumsi jantung pisang (posttest) adalah 113,00 didapat nilai P value = 0.000 yang artinya ada hubungan yang signifikan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat bahwa mengonsumsi jantung pisang dapat meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu nifas dan dapat dijadikan sebagai terapi alternatif.

Kata kunci: Jantung Pisang, ASI, Masa Nifas

ABSTRACT

The postpartum period lasts from 6 hours postpartum, 6 days and 6 weeks or lasts for 6 weeks or 2 days, but overall will recover within 3 months. During the postpartum period, women will experience several changes in their bodies which can cause breast milk not to come out during the postpartum period. There are many various foods that can be consumed to facilitate breast milk, one of which is banana blossom which has health benefits, namely improving digestion, helping with diet, improving blood circulation, increasing production of red blood cells, preventing premature aging, increasing breast milk productivity and preventing cholesterol. This research aims to determine the effect of banana blossoms on increasing breast milk volume during the postpartum period. Pre-experimental research method with a one group pre test and post test approach. The number of samples in this study was 10 postpartum mothers using a total sampling technique. The instrument used to collect data in this research was an observation sheet. The average volume of breast milk before consuming banana blossoms (pretest) was 15,800 and the average volume of breast milk after consuming banana blossoms (posttest) was 113.00, the P value = 0.000, which means there is a significant relationship. It is hoped that the results of this research can be a source of information for the public that consuming banana

blossoms can increase breast milk production in postpartum mothers and can be used as an alternative therapy.

Keywords: *Banana heart, breast milk, postpartum period*

PENDAHULUAN

Masa nifas dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung mulai dari 6 jam postpartum, 6 hari dan 6 minggu atau berlangsung selama 6 minggu atau 2 hari, namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan. Bayi yang baru lahir sangat membutuhkan ASI yang tidak bisa digantikan dengan air tajin maupun susu formula. Hal ini dikarenakan selengkap apapun nutrisi yang terkandung dalam susu formula, tidak akan dapat mengimbangi nutrisi yang terdapat dalam ASI (Nurbaeti.Ratna dwi 2024)

Pertumbuhan dan perkembangan bayi sebagian besar ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI. Namun, banyak ibu yang mengganti ASI dengan susu formula. Bayi umumnya diberikan ASI hingga berusia enam bulan, setelah itu ASI hanya berfungsi sebagai sumber protein, vitamin, dan mineral yang utama bagi bayi. Tetapi banyak ibu-ibu yang memberikan ASI hanya selama 3 bulan bahkan ada yang hanya memberikan ASI selama satu bulan saja (Andriani et al. 2019)and

Masalah yang ditimbulkan dari ibu menyusui adalah tidak maksimalnya produksi ASI, sehingga kebutuhan nutrisi bayi ikut tidak maksimal. 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 daun pepaya, kacang panjang dan jantung pisang (Yuliani, Friscila, and Mariana 2023)

Jantung pisang merupakan jenis tanaman yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, sewaktu bayi menghisap puting payudara ibu, maka akan terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini akan diteruskan ke hipofisis melalui nervos vagus, kemudian ke lobus anterio. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin dan masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI (Pasaribu et al. 2023)

METODE

Jenis penelitian pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitkdengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pra Eksperimen dengan pendekatan *one group pre test and post test*. Penelitian ini digunakan untuk suatu kelompok objek. Kelompok subjek merupakan kelompok yang di test (sebelum dan sesudah) dan diberikan perlakuan pemberian rebusan jantung pisang. Penelitian ini di laksanakan pada ibu nifas di Desa Pematang Tebih Ujung Batu sebanyak 15 orang. Teknik Sampling. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan tehnik *total Sampling*, yaitu setiap subjek dalam populasi yang ada di wilayah Puskesmas Ujung Batu, mempunyai kesempatan yang sama untuk ikut serta sebagai

sampel penelitian. Analisis bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berpengaruh. Dalam analisis bivariate ini dilakukan dengan hasil uji statistik *T dependent*. Melihat dari hasil uji statistik ini akan dapat disimpulkan adanya Pengaruh dua variabel tersebut bermakna atau tidak bermakna (Notoatmojo 2013)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Karakteristik	f	%
Usia Ibu Nifas		
21-29 tahun	6	60
30-37 tahun	4	40
Jumlah	10	100
Pendidikan Ibu Nifas		
SD	1	10
SLTA	2	20
SMA	7	70
Jumlah	10	100
Paritas Ibu Nifas		
Primigravida	2	20
Multigravida	8	80
Jumlah	10	100

Dari tabel distribusi frekuensi diatas didapat mayoritas ibu berusia 21-29 tahun 25-29 sebanyak 6 orang (60%), mayoritas ibu berpendidikan SMA sebanyak 7 orang (70%), dan mayoritas paritas ibu yaitu multigravida sebanyak 8 orang (80%).

2. Analisis Bivariat

- a. Rata - rata volume ASI Sebelum Mengonsumsi Jantung Pisang Pada Ibu Nifas Di Desa Pematang Tebih

Volume ASI	Mean	SD	Min-Max
Pre	15,8	37,0-06	10-20

Hasil analisis didapatkan Rata - rata volume ASI Sebelum Mengonsumsi Jantung Pisang adalah 15,80 dengan standar deviasi 37,06

- b. Rata - rata volume ASI Sesudah Mengonsumsi Jantung Pisang Pada Ibu Nifas Di Desa Pematang Tebih

Volume ASI	Mean	SD	Min-Max
Post	113,0	16,36	90-150

Hasil analisis didapatkan Rata - rata volume ASI Setelah Mengonsumsi Jantung Pisang adalah 113,00, dengan standar deviasi 16,36

- c. Pengaruh rebusan jantung pisang terhadap Peningkatan Jumlah Volume ASI Pada Ibu Nifas Di Desa Pematang Tebih

Variabel	Mean	SD	SE	P value
Pre	15,8	37,07	1,17	0,001
post	11,3	16,36	5,17	

Dari hasil analisis dengan menggunakan uji *t-test* didapat nilai *p value* 0,001 yang artinya ada pengaruh rebusan jantung pisang terhadap peningkatan jumlah volume ASI pada ibu nifas

Pembahasan

Hasil penelitian ini berdasarkan hasil analisis uji statistik *T – dependent* untuk perbedaan volume ASI sebelum dan sesudah mengonsumsi jantung pisang, di peroleh nilai $p = 0,000$ hal ini berarti $p < 0,005$, H_0 ditolak, hal ini menunjukkan jantung pisang berpengaruh secara signifikan terhadap volume ASI.

Makanan yang dikonsumsi oleh ibu postpartum dapat mempengaruhi produksi ASI dihasilkan. Ibu menyusui sebaiknya mengonsumsi asupan gizi kurang lebih 1.800-2000 kalori per hari. 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. (Sari and Eliyawati 2022). Bagi ibu menyusui sebaiknya mengonsumsi sayuran yang dapat meningkatkan volume ASI misalnya sayur katuk, labu siam, kacang panjang dan jantung pisang (Pasaribu et al. 2023)

Jantung pisang mengandung laktagogum yang memiliki potensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid yang sangat efektif untuk membantu melancarkan dan meningkatkan produksi ASI. Bunga pisang yang memiliki nilai yang tinggi karena kaya akan serat dan protein asam amino mayot yang paling banyak ditemukan adalah glisin, leusin, alanine, dan asam aspartame serta senyawa lainnya. Jika asupan gizi ibu tidak terpenuhi maka kelenjar air susu dan bekerja dengan baik sehingga berpengaruh terhadap produksi ASI. Masalah ini bisa diatasi dengan mengonsumsi sayur katuk, labu siam, kacang panjang, dan jantung pisang (NOVIAWANTI, Fitri, and Silalahi 2019)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rice Noviwanti, Lidia Fitri, 2020) dengan judul Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Desa Sungai Putih Tahun 2018 menunjukkan bahwa nilai hasil *p value* sebesar ($0,000 < \alpha 0,05$). Menurut penelitian dengan judul konsumsi jantung pisang terhadap rerata peningkatan produksi asi pada ibu menyusui dengan hasil penelitian Rerata produksi ASI sebelum perlakuan rentang 400-500 cc dengan nilai rerata 496,6667, rerata produksi ASI sesudah perlakuan rentang 801-900 cc dengan nilai rerata 816,6667, rerata produksi ASI pada kelompok kontrol rentang 400-500cc dengan nilai rerata 453,333 pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Murung Pudak. (Hutabarat 2020)

SIMPULAN

Penelitian tentang Pengaruh Pemberian Jantung Pisang untung Meningkatkan Produksi ASI pada ibu Nifas Desa Pematang Tebih hasil uji statistik *T –dependent* untuk pengaruh produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian jantung pisang didapat nilai *p value* = 0.0001 (<0.05) artinya ada ada peningkatan produksi ASI setelah diberikan rebusan jantung pisang pada ibu nifas di Desa Pematang Tebih Ujung Batu.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Feni, S Keb Bd, M Keb, Bayi D A N Balita, Asuhan Kebidanan, Pada Neonatus, and Bayi D A N Balita. 2019. "Asuhan Kebidanan." *Buku Asuhan Kebidanan Pada BBL, Neonatus Dan Balita*, 23–26.
- Hutabarat, Vitriлина -. 2020. "Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Delitua." *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro* 3 (1): 27–34. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v3i1.360>.
- Notoatmojo, Soekidjo. 2013. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: rineka Cipta.
- NOVIAWANTI, RICE, Lidia Fitri, and Inda Ika Silalahi. 2019. "Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Desa Sungai Putih Tahun 2018." *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)* 8 (2): 83–88. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v8i2.151>.
- Nurbaeti.Ratna dwi, Dkk. 2024. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Dan Menyusui*. Salemba Medika.
- Pasaribu, Irma Hamdayani, Khalidatul Khair Anwar, Ano Luthfa, Fath Irtaniyah Rahman, Irma Yanti, Yuanita Viva Avia Dewi, Dian Rosmala Lestari, et al. 2023. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui. Vol. 4. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.biteb.2021.100642>.
- Sari, Yuda Muhara, and Eliyawati Eliyawati. 2022. "Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Dengan Hypnobreastfeeding." *Ahmar Metastasis Health Journal* 2 (3): 118–25. <https://doi.org/10.53770/amhj.v2i3.146>.
- Yuliani, Ika Friscila, and Frani Mariana. 2023. "Volume 9 Nomor 2 Juli 2023 , Hlm 52-57 PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI BANANA HEART CONSUMPTION ON THE AVERAGE INCREASE IN MILK JURNAL KEBIDANAN KHATULISTIWA Volume 9 Nomor 2 Juli 2023 , Hlm 52-57." *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa* 9: 52–57.