

---

**JANTUNG PISANG TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI DI DESA SUNGAI PUTIH TAHUN 2018**

**Rice Noviawanti<sup>(1)</sup>, Lidia Fitri<sup>(2)</sup>, Inda Ika Silalahi<sup>(3)</sup>**

<sup>(1)</sup>Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru  
[ricenoviawanti@gmail.com](mailto:ricenoviawanti@gmail.com)

<sup>(2)</sup>Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru  
[lidiafitri@helvetia.ac.id](mailto:lidiafitri@helvetia.ac.id)

<sup>(3)</sup>Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru  
[Indaika8999@gmail.com](mailto:Indaika8999@gmail.com)

**ABSTRAK**

ASI adalah makanan terbaik bayi yang kaya akan antibody, berguna untuk daya tahan tubuh dan pembunuh kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi resiko kematian. Persetasi bayi Indonesia 0-5 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif hanya sebesar 54,0%, sedangkan bayi sampai usia 6 bulan hanya sebesar 29,5%. Data survey awal di Desa Sungai Putih didapatkan 4 dari 74 orang ibu tidak memberikan ASI dengan alasan repot 1 orang dan ASI tidak lancar 3 orang. Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan jantung pisang dengan produksi ASI. Jenis penelitian adalah Analitik Kuantitatif dengan metode praeksperimen dengan pendekatan one group pretest posttest. Populasi adalah ibu menyusui dengan rentang usia bayi > 2 minggu - 6 bulan yang berjumlah 74 orang dengan sampel minimal berjumlah 30 orang, menggunakan teknik simple random sampling. Hasil penelitian diperoleh bahwa rata-rata produksi ASI sebelum konsumsi jantung pisang adalah 96,67 dan setelah mengkonsumsi jantung pisang mengalami peningkatan menjadi 108,00. Hasil uji statistic dipatkan nilai p value 0,000 ( $\alpha = 0,05$ ), maka dapat disimpulkan  $H_a$  diterima yang berarti Ada hubungan jantung pisang terhadap produksi ASI. Jantung Pisang dapat dijadikan salah satu menu makanan ibu menyusui yang bermanfaat meningkatkan produksi ASI.

**Kata kunci : Jantung pisang; Produksi ASI**

**ABSTRACT**

*Breast milk is the best baby food that is rich in antibodies, useful for endurance and antibiotics in high numbers so that exclusive breastfeeding can reduce the risk of death. The percentage of 0-5 months babies in Indonesia who get exclusive breastfeeding is only 54.0%, while infants up to 6 months of age are only 29.5%. The preliminary survey data in Sungai Putih Village found that 4 out of 74 mothers did not give breast milk on the grounds that they bothered 1 person and the milk was not smooth 3 people. The aim of the study was to determine the relationship of the banana blossom to the production of breast milk. This type of research is quantitative analysis with a pre-experimental method with a one group pretest posttest approach. The population is nursing mothers with a baby age range > 2 weeks - 6 months, amounting to 74 people with 30 minimal samples using a simple random sampling technique. The results showed that the average milk production before the banana blossom consumption was 96.67 and after consuming the banana blossom it increased to 108.00. The statistical test results are stated p value 0,000 ( $\alpha = 0.05$ ), it can be concluded that  $H_a$  is accepted which means that there is a relationship of the banana blossom to the production of breast milk. Bananas Blossom can be used as a diet for breastfeeding mothers, which is beneficial to increase milk production.*

**Keywords : Banana Blossom; Breast milk production**

## **PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua kelenjar payudara ibu yang berguna sebagai makanan utama bagi bayi (Rudi Haryono & Setianingsih, 2014). ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan pembunuh kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi resiko kematian pada bayi. Selain mengandung zat-zat makanan, ASI mengandung zat penyerap berupa enzim tersendiri yang tidak akan mengganggu enzim di usus (Riau, 2016)

Hasil Pemantauan Status Gizi di Indonesia tahun 2016, Persetasi bayi 0-5 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 54,0% sedangkan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sampai usia enam bulan hanya sebesar 29,5%. Mengacu pada target Rencana Strategis secara nasional tahun 2016 target Renstra secara nasional cakupan ASI Eksklusif sebesar 42%, Maka secara nasional cakupan pemberian ASI eksklusif telah mencapai target pada bayi kurang dari 6 bulan sebesar 54,0%. Di Indonesia terdapat 34 provinsi, dan ada 3 provinsi yang belum mencapai target ASI eksklusif yaitu Gorontalo, Kalimantan Tengah, dan Riau (Kepmenkes, 2016). Persentasi pemberian ASI eksklusif pada usia 0-6 bulan di provinsi Riau pada tahun 2016 sebesar 68,8%. Capaian ini telah mencapai target nasional. Namun Riau memiliki target pemberian ASI eksklusif pada bayi sebesar 80% yang masih belum mencapai target (Riau, 2016).

Rendahnya pemberian ASI dapat dilihat dari tingginya penggunaan PASI/ susu formula dan pemberian MP – ASI pada bayi < 6 bulan. Adapun faktor –

faktor pemberian PASI/ MP – ASI pada bayi < 6 bulan berdasarkan penelitian (Noviawanti, 2014) yaitu Paritas, Pendidikan, Informasi Nakes dan Pengetahuan. Pengetahuan ASI terkait ASI eksklusif dan keberhasilan memenuhi kebutuhan ASI itu sendiri seperti produksi ASI.

Produksi ASI merupakan hasil perangsangan payudara oleh hormon prolaktin yang dihasilkan oleh kelenjar hipofise anterior. Bila bayi menghisap maka ASI akan dikeluarkan dari sinus laktiferus. Proses pengisapan akan merangsang ujung saraf disekitar payudara untuk membawa pesan ke kelenjar hipofise anterior untuk memproduksi hormon prolaktin. Prolaktin kemudian akan dialirkan ke kelenjar payudara untuk merangsang pembuatan ASI. Hal ini disebut dengan refleks pembentukan ASI atau refleks prolaktin (Rudi Haryono & Setianingsih, 2014)

Jumlah produksi ASI Rata –rata 500 ml. Produksi ASI semakin efektif dan terus-menerus meningkat hingga beberapa bulan kedepan. Bayi yang sehat mengkonsumsi 700-800 ml ASI setiap hari. Faktor - faktor yang mempengaruhi produksi ASI diantaranya ketenangan jiwa, alat kontrasepsi, perawatan payudara, anatomi payudara, faktor fisiologi, pola istirahat, faktor isapan anak, berat lahir bayi, konsumsi rokok, alkohol dan makanan (Maritalia, 2014). Makanan adalah salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI. Makanan yang baik makanan yang bergizi dan dapat meningkatkan produksi ASI seperti sayur katuk dan jantung pisang.

Jantung pisang di Indonesia sangatlah mudah di dapat dan hampir setiap pekarangan sekitar rumah masyarakat ada tanaman pisang. Jantung pisang merupakan jenis makanan mengandung laktogogum

yaitu zat gizi yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI terutama pada ibu yang mengalami masalah dalam produksi ASI. Hasil penelitian didapatkan peningkatan hormon oksitosin di pengaruhi oleh polifenol yang ada pada jantung pisang yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibanding sebelum mengonsumsi jantung pisang. Pemberian konsumsi jantung pisang dengan cara pengonsumsi sayur bening jantung pisang pada ibu menyusui selama 7 hari sebanyak 200 gram/ hari (Wahyuni, Sumiati, & Nurliani, 2012).

Data Praktik Belajar Lapangan mahasiswa Akbid Helvetia Pekanbaru di Desa Sungai Putih bulan Januari tahun 2018 menyebutkan terdapat 4 orang bayi (5,1%) usia 0-2 tahun yang tidak menyusui dari total jumlah 74 orang (94,9%). Alasan tidak diberikan ASI dikarenakan repot 1 orang (25%) dan ASI yang tidak lancar 3 orang (75%) (Pekanbaru, 2018).

Berdasarkan latar belakang diataslah peneliti tertarik untuk

mengkaji masalah “Hubungan Jantung Pisang Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Sungai Putih Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar Tahun 2018”.

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Analitik Kuantitatif* dengan metode *Praeksperimen* dengan menggunakan rancangan *One Group Pretest Posttest* untuk menilai produksi ASI pada ibu menyusui sebelum dan sesudah mengonsumsi jantung pisang batu sebanyak 200 gr selama 3 hari. Data dianalisis secara bivariante menggunakan Uji “t” melalui program komputerisasi SPSS, jumlah sampel yang digunakan yaitu sampel minimal 30 orang yang diambil secara *simple random sampling* dari total 74 orang ibu menyusui.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	F	%
1. Usia Ibu		
< 25 Tahun	8	26,7
25-35 Tahun	12	40,0
>35 Tahun	10	33,3
Jumlah	30	100
2. Pendidikan Ibu		
SD	7	23,3
SMP	12	40,0
SMA	10	33,4
PT	1	3,3
Jumlah	30	100
3. Pekerjaan ibu		
Bekerja	1	3,3
Tidak Bekerja	29	96,7
Jumlah	30	100
4. Paritas		
1	9	30,0
2	11	36,7
>2	10	33,3
Jumlah	30	100
5. Status Menyusui		
ASI Saja	20	66,7
ASI dan Susu Formula	10	33,3
Jumlah	30	100
6. Kebiasaan Konsumsi Jantung Pisang		
Pernah	19	63,3
Tidak Pernah	11	36,7
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa dari 30 orang ibu menyusui sebagian besar responden berada pada rentang usia 25-35 tahun sebanyak 12 orang (40,0%), sebagian besar tingkat pendidikan responden adalah SMP sebanyak 12 orang (40,0%), sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 29 orang (96,7%),

sebagian besar paritas adalah *multipara* (2 anak) sebanyak 11 orang (45,0%) sebagian besar responden memberikan ASI saja sebanyak 20 orang (66,7%) dan sebagian besar ibu memiliki kebiasaan konsumsi jantung pisang sebanyak 19 orang (63,3%).

**Tabel 2. Distribusi frekuensi Produksi ASI pada Ibu Menyusui**

Variabel	Mean	Min-Max	Median
Produksi ASI 1	96,67	60-150	90
Produksi ASI 2	108,00	70-160	100

Berdasarkan tabel 2. bahwa nilai rata-rata produksi ASI 1 (ASI sebelum konsumsi jantung pisang) ialah 96,67 dan nilai rata-rata produksi ASI 2 (ASI sesudah konsumsi jantung pisang 200 gr

during 3 hari) ialah 108,00. Jadi diketahui bahwa rata-rata produksi ASI 2 responden lebih tinggi dari produksi ASI 1, dan produksi ASI sebelum dan sesudah konsumsi jantung pisang terjadi peningkatan rata-rata sebesar 12 ml.

**Tabel 3. Perbandingan Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Konsumsi Jantung Pisang**

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	N
Produksi ASI 1	96,67	22,296	4,071	0,001	30
Produksi ASI 2	108,0	21,995	4,016		

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa produksi ASI 1 sebelum diberikan konsumsi jantung pisang batu diperoleh rata-rata produksi ASI 96,67 dengan standar deviasi 22,296 dan standar error 4,071. Rata-rata produksi ASI 2 setelah konsumsi jantung pisang menjadi 108,00 dengan standar deviasi 21,995 dan standar error 4,016. Hasil uji statistik didapatkan nilai p adalah 0,001 maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan dari produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan konsumsi jantung pisang ( $\alpha = 0,05$ ). Hal ini menunjukkan ada peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui setelah diberi jantung pisang sebanyak 200 gr selama 3 hari berturut-turut.

Menurut (Wardhany, 2014), adanya nilai gizi yang luar biasa yang dimiliki bunga pisang yaitu serat dan protein. Asam amino mayor yang paling banyak ditemukan adalah *glisin, leusin, alanin*, dan *asam aspartam*. Selain itu juga senyawa fitokimia seperti saponin dan flavonoid serta vitamin E.

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).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Tjahjani, 2014) mengenai pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap produksi ASI. Hasil penelitian menunjukkan adanya 15 ibu nifas yg ASI tidak lancar, setelah konsumsi jantung pisang sebagian kecil

3 responden ibu nifas pengeluaran ASI yang tidak lancar dan hampir seluruhnya dari 12 responden ibu nifas ASI menjadi lancar.

Menurut asumsi peneliti bahwa jantung pisang batu merupakan makanan yang kaya akan gizi dan dapat meningkatkan produksi ASI dengan mengkonsumsi jantung pisang sebesar 200 gr selama 3 hari dapat meningkatkan produksi ASI rata-rata 12 ml.

#### SIMPULAN

Jantung pisang dapat meningkatkan produksi ASI dengan rata-rata peningkatan 12 ml setelah mengkonsumsi jantung pisang jenis batu sebanyak 200 gr/hari selama 3 hari.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Kepmenkes. (2016). *Profil Kesehatan Tahun 2016 Indonesia*. <https://doi.org/10.1111/evo.12990>
- Maritalia, D. (2014). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui* (S. Riyadi, ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Noviawanti, R. (2014). Faktor faktor yang berhubungan dengan PASI/MP-ASI Bayi < 6 Bulan di Kelurahan Labuh Baru Barat Pekanbaru. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 1(5), 9–16.
- Pekanbaru, M. A. H. (2018). *Laporan PBL Desa Sungai Putih Kabupaten Kampar Mahasiswa Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru*. Desa Sungai Putih.
- Riau, D. K. P. (2016). *Profil Kesehatan Provinsi Riau 2016*. Pekanbaru:

- Dinas Kesehatan Provinsi Riau.  
Rudi Haryono, & Setianingsih, S.  
(2014). *Manfaat Asi Eksklusif Untuk Buah Hati Anda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Tjahjani, E. (2014). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas. *Grya Husada*, (110), 41–46.
- Wahyuni, E., Sumiati, S., & Nurliani. (2012). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu Terhadap Peningkatan Produksi ASI di Wilayah Puskesmas Srikuncoro, Kecamatan Pondok Kelapa, Bengkulu Tengah Tahun 2012. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 15(4), 418–424.
- Wardhany, K. H. (2014). *Khasiat ajaib pisang - khasiatnya A to Z, dari akar hingga kulit buahnya / Ketty Husnia Whardhany; editor, Th. Arie Prabawati* (Edisi I; A. Prabawati, ed.). Yogyakarta: Rapha Publishing.