

NHM1\_12\_PENGARUH KONSUMSI JANTUNG PISANG.docx



STIKes NHM Date: 2018-12-28 23:34 UTC

\* All sources 77 | Internet sources 7 | Own documents 6 | Organization archive 1

- [7] "NHM1\_19\_Efektifitas pijat Oksitosin.doc" dated 2018-12-28  
2.3% 12 matches

---

- [53] "NHM1\_22\_PENGARUH JAMU GEJAH.doc" dated 2018-12-28  
1.1% 4 matches

---

- [62] <https://edoc.site/media-gizi-pangan-volu...r-2011-pdf-free.html>  
0.7% 2 matches

---

- [65] [ameliarina.blogspot.com/2011/07/](http://ameliarina.blogspot.com/2011/07/)  
0.5% 3 matches

---

- [68] "SMHK28\_PENGARUH POLA MAKAN DAN MEROKOK.pdf" dated 2018-06-09  
0.5% 3 matches

---

- [74] "NHM1\_7\_PENGARUH CONDITIONING THERAPY.docx" dated 2018-12-28  
0.4% 2 matches

---

- [76] "NHM1\_8\_HUBUNGAN PERAN ORANG TUA DA...ot; dated 2018-12-28  
0.4% 2 matches

---

- [78] "4 PENGARUH SUPERVISE KEPALA RUANG ...ot; dated 2018-11-06  
0.3% 2 matches

---

- [82] [www.academia.edu/8378345/FAKTOR-FAKTOR\\_Y...UMANIK\\_KOTA\\_SEMARANG](http://www.academia.edu/8378345/FAKTOR-FAKTOR_Y...UMANIK_KOTA_SEMARANG)  
0.3% 1 matches

---

- [83] <https://id.123dok.com/document/wye8xry7-...mas-medan-johor.html>  
0.3% 1 matches

---

- [84] "SPJ96\_7. Gambaran perilaku pemerik...ot; dated 2018-07-28  
0.3% 1 matches

---

- [98] <https://www.scribd.com/document/396223741/cioplukan-pdf>  
0.2% 1 matches

---

- [99] <https://www.neliti.com/id/publications/2...sat-kegiatan-belajar>  
0.2% 1 matches

---

- [100] [vitaminmemperlancarasi.com/](http://vitaminmemperlancarasi.com/)  
0.2% 1 matches

9 pages, 3585 words

**PlagLevel: selected / overall**

82 matches from 101 sources, of which 62 are online sources.

**Settings**

Data policy: Compare with web sources, Check against my documents, Check against my documents in the organization repository, Check against organization repository, Check against the Plagiarism Prevention Pool

Sensitivity: Medium

Bibliography: Bibliography excluded

Citation detection: Highlighting only

Whitelist: --

# PENELITIAN ILMIAH

PENGARUH KONSUMSI JANTUNG PISANG  
TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

INFLUENCE CONSUMING BANANA  
INFLORESENCE ON EXCLUSIVE BREASTFEEDING

ULVA NOVIANA \*)

ALIS NURDIANA

\*)STIKES Ngudia Husada Madura

## ABSTRACT

Exclusive breastfeeding production is the result of breast stimulation by the prolactin hormone produced by the anterior pituitary gland. If the baby sucks, the Exclusive breastfeeding will be removed from the lactiferous sinuses. The purpose of this study is to analyze differences on Exclusive breastfeeding production after consuming the banana inflorescence.

The design used in this study is one group pretest posttest design, independent variable is banana inflorescence and the dependent variable is the production of exclusive breastfeeding. Population in study were all postpartum mothers who breastfeed on the first child (primi gravidarum) in Gertenga village POSKESDES Septian Eka K ST,r.keb Karang penang subdistrict Sampang as much as 10, a sample of 10 respondents, taking sample technique uses simple random sampling. Data retrieval uses questionnaire sheet and a paired Sample test Rank statistical test with  $\alpha$  (0.05).

The results showed that all of them (100%) suffered from non-smooth breastfeeding preproduction before being given banana inflorescence drink and after being given banana inflorescence drink almost all (80%) breast milk was smooth. Based on the statistical test paired Sample test Rank test results obtained p value (0.002)  $\alpha$  (0.05) then  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected which means that there is a difference in exclusive breastfeeding production after consuming the banana inflorescence. Suggestion for postpartum mothers who are breastfeeding who have not smooth exclusive breastfeeding production is to start getting used to consuming food or drinks that can facilitate the production of breastfeeding, one of them is the banana inflorescence drink

Key Words: Banana inflorescence, Exclusive Breastfeeding production

*Correspondence : Ulva Noviana, Jl RE Martadinata No 45 Bangkalan*

---

## PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi karena merupakan makanan alamiah yang sempurna, mudah dicerna oleh bayi dan mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan, kekebalan dan mencegah berbagai penyakit serta untuk kecerdasan bayi, aman dan terjamin kebersihannya karena langsung diberikan kepada bayi agar terhindar dari gangguan pencernaan seperti diare, muntah dan sebagainya (Setiawan A, 2009).

Produksi ASI suatu proses pembentukan ASI yang melibatkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin, pada saat melahirkan hormon progesteron dan estrogen akan menurun dan hormon prolaktin akan lebih dominan sehingga terjadi sekresi ASI. masalah yang ditimbulkan dari ibu menyusui adalah produksi ASI yang tidak maksimal, sehingga banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya tidak terpenuhi karena ibu tidak dapat memberikan ASI maksimal yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi. karena asupan nutrisi ibu, menu makanan yang tidak seimbang, dan juga mengonsumsi makanan yang tidak teratur sehingga produksi ASI tidak mencukupi untuk diberikan pada bayi (Wahyuni, 2012).

Idealnya dikatakan bayi cukup ASI ditandai oleh payudara ibu lebih lembut dan seperti kosong, payudara ibu terasa tegang, tidak merasakan sakit ketika menyusui, bayi terlihat puas, bayi mengalami kenaikan BB sekitar 600 – 800 gram perminggu, frekuensi BAK lebih dari 6x sehari jernih kekuningan, BAB 3 – 4 x sehari warna kekuningan terdapat butiran putih susu, bayi tenang, bayi tidak rewel, mulut dan mata bayi terlihat segar, warna kulit bayi segar dan kencang.<sup>(7)</sup>

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 04 - 01 - 2018 di Desa Gertenga wilayah kerja UPT Puskesmas Karang Penang Kecamatan Karang Penang Kabupaten Sampang, pada 10 responden didapatkan hasil 6 (60%) responden ASI tidak lancar ditandai oleh ASI ibu keluar sedikit dan 4 (40%) responden ASI lancar ditandai oleh ASI ibu merembes dan lancar ketika menyusui.

Faktor – faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI adalah makanan ibu, frekuensi menyusui, menyusui sesuai keinginan bayi, umur kehamilan, berat lahir, ketentraman jiwa dan pikiran, pengaruh persalinan, penggunaan alat kontrasepsi yang mengandung estrogen dan progesteron, perilaku ibu hamil, perawatan payudara. (Khasanah, 2011). Dukungan orang terdekat, isapan bayi, konsumsi rokok, cara menyusui tidak tepat, rawat gabung, riwayat penyakit. (Haryono, 2014).

Jumlah ASI sedikit bisa diatasi ibu dengan mengonsumsi jantung pisang (Kappara M, 2011). 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 melon, semangka, pear, dan banyak lagi buah-buahan berair lain yang sangat baik dikonsumsi ibu menyusui (Kappara M, 2011).

Menurut Penelitian Lingga, 2010 yang menyatakan bahwa jantung pisang dapat meningkatkan produksi ASI, selain itu kandungan pada jantung pisang terdiri dari laktogogum yang memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin, hormon prolaktin berperan dalam proses produksi ASI, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, fosfor, energi, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin C, Fosfor, air kandunagn inilah yang membuat jantung pisang melancarkan ASI dengan berperan mencukupi asupan nutrisi.

Setiap 25 gram jantung pisang mengandung 31 kkal kalori, 1,2 gram senyawa protein, 0,3 gram lemak dan 7,1 gram zat karbohidrat. Jantung pisang juga mengandung vitamin A, vitamin B1, vitamin C, dan mineral penting seperti fosfor, kalsium dan Fe (zat besi). Tak hanya itu, bunga pisang mengandung saponin yang berfungsi menurunkan kolesterol dan meningkatkan kekebalan tubuh serta mencegah kanker. Jantung pisang mengandung flavonoid yang berfungsi anti radikal bebas, anti kanker, dan anti penuaan. Selain itu juga mengandung

yudium yang bisa mencegah penyakit gondok (Astawan, 2008).

Jantung pisang yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitoksin 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, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neorohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui nervus vagus, kemudian ke lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini terangsang untuk menghasilkan ASI (Fahmi, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian apriza (2016) dan teori Saadatullah (2009), menyatakan bahwa jantung pisang yang berkhasiat terhadap peningkatan produksi air susu (laktagogum) mempunyai kandung bahan aktif yang bekerja seperti Prolactin Releasing Hormon (PRH), mengandung bahan aktif senyawa steroid, mengandung bahan aktif yang berkhasiat seperti prolaktin dan mengandung bahan aktif yang berkhasiat seperti oksitosin.

#### METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Eksperimental dengan model One Group Pra-Post Test Design. Variabel independen adalah jantung pisang dan variabel dependen adalah produksi ASI. Dalam penelitian ini menggunakan Simple Random Sampling. Peneliti menggunakan SOP rebusan jantung pisang sedangkan produksi ASI menggunakan lembar observasi. Analisa data menggunakan uji statistik uji Paired T-test

#### HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
20	6	60 %
20 –35	4	40 %
35	0	0 %
Jumlah	10	100%

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa hampir setengahnya responden berusia 20 sebanyak 6 orang (60%).

2. Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan

Tabel 2 Data distribusi berdasarkan frekuensi tingkat pendidikan.

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
SD	6	60
SLTP	2	20
SMA	2	20
PERGURUAN TINGGI	0	0
Total	10	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa distribusi pendidikan ibu nifas yang melahirkan hampir setengahnya pendidikan SD yaitu sebanyak 6 orang ibu nifas dengan presentase (60%).

3. Karateristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 3 Data distribusi frekuensi berdasarkan tingkat pekerjaan ibu yang melahirkan.

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
Ibu rumah tangga	3	30
PNS	0	0
swasta	6	60
Buruh	1	10
Total	10	100

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa distribusi tingkat pekerjaan ibu yang melahirkan hampir setengahnya bekerja sebagai ibu pekerja swasta (pedagang) yaitu sebanyak 6 orang responden dengan presentase (60%).

4. Karakteristik responden berdasarkan produksi ASI sebelum intervensi  
Tabel 4 Data distribusi frekuensi berdasarkan produksi ASI ibu nifas sebelum diberikan olahan minuman jantung pisang.

Responden	Sebelum Pemberian Terapi olahan minuman jantung pisang	
	Skor	Kategori
1	11	Kurang
2	12	Kurang
3	10	Kurang
4	20	Cukup
5	13	Kurang
6	14	Kurang
7	11	Kurang
8	15	Kurang
9	18	Cukup
10	12	Kurang
Mean : 13,30		
Sumber : Data Primer 2018		

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa produksi ASI ibu menyusui sebelum diberikan terapi olahan jantung pisang di POSKESDES bidan Praktek Swasta Septian Eka K Gertenga Karang penang Sampang hampir seluruhnya ibu nifas menyusui produksi ASI nya masuk dalam kategori kurang (tidak lancar) yaitu sebanyak 8 (80%) dan 2 (20%) orang ibu menyusui ASI nya cukup.

5. Distribusi produksi ASI ibu nifas sesudah diberikan Terapi konsumsi olahan jantung pisang.

Tabel 5 Data distribusi frekuensi berdasarkan produksi ASI ibu nifas sesudah diberikan konsumsi olahan jantung pisang.

Responden	Sesudah Pemberian konsumsi minuman Jantung Pisang	
	Skor	Kategori
1	30	Baik
2	30	Baik
3	30	Baik
4	30	Baik
5	10	Kurang
6	30	Baik
7	30	Baik
8	10	Kurang
9	30	Baik
10	30	Baik
Mean : 26,00		

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa produksi ASI ibu nifas sesudah diberikan minuman konsumsi olahan jantung pisang hampir seluruhnya produksi ASI ibu menyusui lancar (baik) yaitu sebanyak 8 (80%) orang ibu nifas dan 2 (20%) orang ibu nifas yang menyusui masuk dalam kategori kurang (tidak lancar).

6. Perbedaan Produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan konsumsi olahan minuman Jantung pisang.

Tabel 6 Tabulasi silang perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah mengkonsumsi minuman jantung pisang.

Responden	Sebelum pemberian jantung pisang		Sesudah pemberian jantung pisang	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	11	Kurang	30	Baik
2	12	Kurang	30	Baik
3	10	Kurang	30	Baik
4	20	Cukup	30	Baik
5	13	Kurang	10	Kurang
6	14	Kurang	30	Baik
7	10	Kurang	30	Baik
8	15	Kurang	10	Kurang
9	18	Cukup	30	Baik
10	10	Kurang	30	Baik
$\alpha : 0,05$ p Value : 0,02		Mean: 13,30	Mean: 26,00	

Sumber : Data Primer 2018

Dari tabel 6 setelah diberikan konsumsi minuman jantung pisang dapat diketahui bahwa rata - rata sebelum diberikan konsumsi minuman jantung pisang 13.30 dan setelah diberikan konsumsi minuman jantung pisang 26.00 <sup>[7]</sup> **sebanyak 10 yang produksi ASI nya tidak lancar.** <sup>[7]</sup> Sedangkan sesudah diberikan konsumsi minuman jantung pisang (posttest) yaitu 8 yang ASI nya lancar, dan (20%) yaitu 2 orang yang produksi ASI nya tidak lancar.

Dari table 6 Rata-rata sebelum diberikan olahan minuman jantung pisang didapatkan kesimpulan mengalami produksi ASI tidak lancar (kurang) 13,30% dan setelah diberikan

mengalami hampir seluruhnya produksi ASI lancar (Baik) sebanyak 26,00%.

<sup>[53]</sup> Berdasarkan hasil uji statistik uji Paired T-test ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan minuman olahan jantung pisang didapatkan p value = 0,002 yang berarti lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  sehingga signifikasinya lebih yang ditetapkan peneliti yang signifikasinya 5% (0,05). <sup>[68]</sup> Sehingga Ho ditolak dan H1 diterima. dapat disimpulkan ada perbedaan produksi ASI sesudah mengkonsumsi olahan minuman jantung pisang terhadap ibu menyusui.

#### PEMBAHASAN

1. Produksi ASI ibu nifas sebelum diberikan olahan Jantung Pisang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 10 ibu nifas menunjukkan bahwa produksi ASI ibu nifas sebelum diberikan terapi olahan minuman jantung pisang di Poskesdes Septian Eka K ST.r keb seluruhnya produksi asi kurang (tidak lancar) yaitu sebanyak 10 orang ibu nifas dengan persentase (100%), dengan mean 13,30. Berdasarkan analisa instrumen koesioner produksi Asi pada 10 responden di dapatkan skor terendah yaitu pertanyaan nomer 3 dimana apakah bayi BAK kurang dari 4 - 6 kali, urine bayi berwarna kekuningan pekat, berbau tajam, dan jumlahnya sedikit (bayi buang air kecil kurang dari enam kali sehari). tetapi normalnya bayi yang mendapat ASI cukup urinennya berwarna jernih kekuningan dan kencingnya banyak.

<sup>[62]</sup> Hal ini sesuai dengan teori Maritalia, (2014). yang menyatakan bahwa tanda yang menunjukkan bahwa bayi kurang mendapatkan cukup ASI urine bayi berwarna kekuningan pekat, berbau tajam, dan jumlahnya sedikit (bayi buang air kecil kurang dari enam kali sehari). Bayi yang cukup pemenuhan ASInya biasanya ditandai dengan urinenya yang berwarna & berbau khas dan jumlahnya yang banyak.

Hasil penelitian faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI ibu nifas yaitu umur ibu. Hasil penelitian diketahui bahwa distribusi umur ibu nifas yang melahirkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengahnya umur ibu 20 tahun yaitu sebanyak 6 orang ibu nifas dengan presentase (60%). Ibu yang berumur kurang dari 20 tahun masih belum matang dan belum siap secara jasmani dan sosial dalam menghadapi masa nifas sehingga dapat mempengaruhi produksi ASI tidak lancar.

Hal ini didukung oleh teori Arini H (2012), Umur sangat menentukan kesehatan maternal karena berkaitan dengan kondisi kehamilan, persalinan, masa nifas dan menyusui usia kurang dari 20 tahun masih belum matang secara fisik, mental, dan psikologi dalam menghadapi kehamilan, persalinan, nifas dan ibu menyusui serta merawat bayinya. Umur 35 tahun lebih termasuk berisiko karena pada usia berkaitan dengan anemia gizi yang dapat mempengaruhi produksi ASI.

Faktor lain yang mempengaruhi produksi tidak lancar adalah tingkat pendidikan. Hasil penelitian diketahui bahwa distribusi pendidikan ibu nifas yang melahirkan hampir setengahnya pendidikan SD yaitu sebanyak 6 orang ibu nifas dengan presentase (60%). Tingkat pendidikan yang rendah dapat menyebabkan kurangnya informasi yang dapat diterima berkaitan dengan produksi ASI. Tingkat pendidikan ibu yang rendah mengakibatkan kurangnya pengetahuan ibu dalam menghadapi masalah, terutama dalam kelancaran produksi ASI baik pengetahuan secara formal maupun tidak formal.

<sup>[62]</sup> Hal ini sejalan dengan teori Notoadmojo (2012), pendidikan sebagai segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan.

<sup>[7]</sup> Faktor lain yang mempengaruhi produksi ASI adalah pekerjaan dimana hasil penelitian diketahui bahwa distribusi pekerjaan ibu nifas yang melahirkan hampir setengahnya pekerjaan swasta (pedagang) yaitu sebanyak 6 orang ibu nifas dengan presentase (60%).<sup>[7]</sup> Pada sebagian ibu memilih bekerja dan adanya kesempatan bekerja untuk membantu ekonomi keluarga, cenderung tidak memberikan ASI sesering mungkin kepada bayinya Akhirnya jumlah ASI yang keluar akan sedikit dan kering, dan produksi ASInya tidak lancar.

<sup>[82]</sup> Hal ini sejalan dengan teori Hesti (2012), Seorang ibu bekerja akan menghabiskan waktunya dengan pekerjaan, bekerja merupakan sumber ketengangan dan stress yang besar bagi ibu pekerja kondisi fisik, mental yang lelah setelah bekerja sepanjang hari telah menghambat kelancaran produksi ASI. Akhirnya jumlah ASI yang keluar akan sedikit dan kering sehingga produksi ASInya tidak lancar, dampak jika bayi tidak diberikan ASI maka daya tahan tubuhnya akan menurun, perkembangan otak kurang, kurangnya kedekatan ibu dan anak, timbul alergi pada bayinya. Pekerjaan berpengaruh terhadap produksi ASI dan sedikitnya informasi yang diterima akan kurang bisa diterima bila diterima sangat sederhana dan terbatas yang pada akhirnya ibu belum mampu mengaplikasikan informasi atau pengetahuan yang dimiliki.

- <sup>[7]</sup>
2. Produksi ASI ibu nifas sesudah diberikan terapi minuman jantung pisang

Diketahui bahwa produksi ASI ibu nifas sesudah diberikan minuman jantung pisang hampir seluruhnya produksi ASI ibu nifas yaitu sebanyak 8 orang ibu nifas (80%) dan 2 ibu menyusui mengalami ASInya tetap tidak lancar dengan mean 26,00. dimana ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting susu terutama pada saat ibu memikirkan untuk menyusui.

Hal ini di dukung oleh teori Maritalia (2014), yang menyatakan ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting susu terutama saat ibu memikirkan untuk menyusui. ASI yang merembes menandakan bahwa produksi ASI ibu sedang banyak sehingga mengakibatkan ASI merembes meskipun pada saat ibu tidak menyusui bayinya.

Jantung pisang merupakan bagian dari tanaman pisang yang dimanfaatkan untuk meningkatkan produksi ASI. Dipilihnya jantung pisang karena harganya murah dan untuk memperolehnya sangat mudah dan mengandung laktogogum yaitu zat gizi yang dapat melancarkan produksi ASI. Menurut penelitian yang dilakukan Wahyuni (2012), serta penelitian yang dilakukan oleh Apriza (2016), penelitian Menurut Astawan (2008), Jantung pisang (*Musa paradisiaca*) merupakan tanaman yang mengandung laktogogum 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, waktu bayi mengisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neorohormonal pada puting susu dan areola ibu.

[ 6 5 ] ▶  
3. Perbedaan Produksi ASI antara sebelum dan sesudah pemberian Jantung Pisang pada Ibu Nifas

Hasil analisa statistik yang menggunakan uji statistik dengan menggunakan Uji paired T-test diperoleh p value sebesar 0,002 dari  $\alpha$  (0,05) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada perbedaan produksi ASI sesudah mengkonsumsi jantung pisang di Desa Gertenga POSKESDES Septian Eka K ST.r.keb Kecamatan Karang penang Kabupaten Sampang. Sesudah diberikan intervensi dapat diketahui bahwa produksi ASI ibu nifas lancar. Hampir

seluruhnya produksi ASI ibu nifas lancar yaitu sebanyak 8 orang ibu nifas (80%) 2 orang ibu nifas produksi ASI tidak lancar (kurang). Rata-rata ada peningkatan produksi ASI ibu nifas di Poskesdes Septian Eka K ST.r, Keb Desa Gertenga Kecamatan Karang penang Kabupaten Sampang.

Menurut Saadatullah (2009), menyatakan bahwa jantung pisang yang berkhasiat terhadap peningkatan sekresi air susu (laktogogum) mempunyai kandungan bahan aktif yang bekerja seperti Prolactin Releasing Hormon (PRH), mengandung bahan aktif senyawa steroid, mengandung bahan aktif yang berkhasiat seperti prolaktin dan mengandung bahan aktif yang berkhasiat seperti oksitosin. Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neorohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui nervosvagus, kemudian ke lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI Murtiana (2011).

Menurut penelitian Wahyuni (2012), Secara teknis kelancaran ASI dipengaruhi oleh berbagai makanan, salah satunya adalah jantung pisang yang bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI ibu nifas. Jantung pisang mengandung laktogogum yaitu zat gizi yang dapat melancarkan produksi ASI. Hasil penelitian Wahyuni menunjukkan intensitas rata-rata frekuensi ASI sebelum konsumsi jantung pisang adalah 5,7 kali. Setelah mengonsumsi jantung pisang mengalami peningkatan 9,75 kali. Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI

Setiap 25 gram jantung pisang mengandung 31 kkal kalori, 1,2 gram senyawa protein, 0,3 gram lemak dan 7,1 gram zat karbohidrat. Jantung pisang juga mengandung vitamin A, vitamin B1,

vitamin C, dan mineral penting seperti fosfor, kalsium dan Fe (zat besi). Tak hanya itu, bunga pisang mengandung saponin yang berfungsi menurunkan kolesterol dan meningkatkan kekebalan tubuh serta mencegah kanker. Jantung pisang mengandung flavonoid yang berfungsi antiradikal bebas, antikanker, dan antipenuaan. Selain itu juga mengandung yodium yang bisa mencegah penyakit gondok. Menurut Astawan (2008), Jantung pisang (*Musa paradisiaca*) merupakan 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, waktu bayi mengisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neorohormonal pada puting susu dan areola ibu.

Berdasarkan hasil penelitian Apriza (2016), hasil penelitian dari 20 responden diperoleh bahwa rata - rata ekskresi ASI sebelum konsumsi rebusan jantung pisang adalah 406 cc dengan standar deviasi 362,43 dan rata - rata ekskresi ASI sesudah konsumsi rebusan jantung pisang adalah 743 cc dengan standar deviasi 82,086. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,001, maka dapat disimpulkan ada pengaruh konsumsi rebusan jantung pisang terhadap ekskresi ASI pada ibu menyusui di Desa Kuapan wilayah kerja Puskesmas Tambang tahun 2016. Dari hasil penelitian ini 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 Ha diterima yang berarti ada pengaruh konsumsi jantung batu terhadap peningkatan Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu terhadap Peningkatan Produksi ASI.

## PENUTUP

### 1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Seluruh ibu nifas yang menyusui semua produksi ASI nya tidak lancar sebelum diberikan minuman jantung pisang di Desa Gertenga POSKESDES Septian Eka K ST.r keb Wilayah kerja UPT Puskesmas Karang penang Sampang.
- b. Hampir seluruh ibu nifas menyusui produksi ASI nya lancar sesudah diberikan minuman jantung pisang di Desa Gertenga POSKESDES Septian Eka K ST.r keb Wilayah kerja UPT Puskesmas Karang penang Sampang.
- c. Ada perbedaan produksi ASI antara sebelum dan sesudah mengkonsumsi minuman jantung pisang pada ibu nifas menyusui di Desa Gertenga wilayah kerja UPT Puskesmas Karang penang Sampang.

### 2. Saran

Setelah mengetahui hasil dari penelitian ini, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

#### a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan tambahan referensi bagi perkembangan ilmu kesehatan, terutama ilmu kebidanan mengenai perbedaan produksi ASI sesudah mengkonsumsi Jantung pisang, dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa selanjutnya sebagai acuan dalam penelitian tentang pentingnya kelancaran produksi ASI bagi ibu menyusui.

#### b. Manfaat praktis

Bagi ibu nifas yang menyusui dapat mengkonsumsi makanan atau minuman yang memperlancar produksi ASI salah satunya mengkonsumsi minuman Jantung pisang. Diharapkan peran tenaga kesehatan untuk lebih meningkatkan konseling pada ibu nifas menyusui tentang pentingnya kelancaran

produksi ASI bagi ibu menyusui sehingga keluhan ketidaklancaran produksi ASI teratasi dengan benar.

#### DAFTAR PUSTAKA

Astawan. 2007. Jantung Pisang Memperlancar ASI. Jakarta; Nuha Medika

Apriza. 2017. Pengaruh konsumsi rebusan jantung pisang terhadap ASI pada ibu menyusui. Jurnal penelitian Dosen FIK Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau, Indonesia.

Chomaria, 2011. Buku saku Manajemen Laktasi. Jakarta: Badan penerbit IDAI

Elly Wahyuni, dkk. 2012. Pengaruh konsumsi rebusan jantung pisang batu terhadap peningkatan produksi ASI. Jurnal penelitian Puskesmas Srikunco, Kecamatan pondok kelapa, Bengkulu tengah.

Fahmi. (2014) Kandungan jantung pisang dalam melancarkan produksi ASI. Yogyakarta: Gosyeu Publishing.

Haryono. 2014. Manfaat ASI eksklusif untuk buah hati. Yogyakarta: Pustaka Baru.

Hesti Wenny, 2012. ASI, Menyusui dan sadari. Yogyakarta; Muha medika

Khasanah. 2011. Buku saku Manajemen Laktasi. Jakarta: Badan penerbit IDAI

Kappara. 2014. Sehat dengan herbal warisan nenek moyang penumpas segala penyakit. Penerbit; Media Ilmu Abadi.

Lingga R. 2010. Pengaruh konsumsi rebusan jantung pisang

terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. Politeknik Gorontalo, Gorontalo.

Maritalia, Atika, dkk. 2014. Telaan berbagai faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI, Jakarta: Rineka cipta

. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan .Jakarta: PT Rineka Cipta.

~~Notoatmojo~~, SoeKidjo. 2012. Metodologi Penelitian Ilmu Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Nursalam. 2011. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

Saadutal, I.A. 2009. Pemanfaatan Jantung Pisang Kepok (Musa Paradisiaca) Dengan Konsentrasi yang Berbeda terhadap Mutu dengdeng ikan Mas (Cyprinus Carpio). Semarang: Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan.

Setiawan Achmad, 2009. .khasiat dan manfaat pemberian ASI pada bayi. Jakarta: Argo Medika Pustaka.

Wahyuni, 2012. Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu Terhadap Peningkatan Produksi ASI: Yogyakarta: pustaka baru pres.