



The Effect Of Consumption Of The Heart Of Banana On The Production Of Breast Milk In Breastfeeding Mother

Ita Rosita

Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta, Indonesia

Triana Indrayani

Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta, Indonesia

Cholisah Suralaga

Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta, Indonesia

Keywords	Abstract
Background:	The Coverage Of Exclusive Breastfeeding Nationally In 2018 Was 67%, In Banten Province In 2019 It Was 71.32%, In Pandeglang Regency It Was 70.93% And In Saketi Health Center It Was 66.90%. This Coverage Is Still Far From The National Target Of 80%. The Results Of Interviews With 10 Breastfeeding Mothers In The Saketi Health Center Work Area, It Was Found That 60% Of Them Had Problems With Milk Production.
Objective:	To Determine The Effect Of Consumption Of Kepok Banana Heart Stew On Breast Milk Production In Breastfeeding Mothers In The Saketi Community Health Center, Pandeglang Regency In 2020.
Conclusions And Suggestions:	The Research Design Used A Quasi Experimental One Group Pretest And Posttest Design. The Sample In The Study Was 50 Respondents. The Sampling Technique Used Total Sampling. Data Were Collected Using Observation Sheets. Parametric Test Using Paired T-Test. The Average Milk Production Of Breastfeeding Mothers Before Consuming Kepok Banana Heart Stew (Pretest) Was 3.40 And After Consuming Kepok Banana Heart Stew (Posttest) The Average Value Of Breastfeeding Mother's Milk Production Was 8.32. The Statistical Test Results Obtained The Sig Value. (2-Tailed) = 0.000 (<A 0.05), Meaning That There Is A Significant Effect Of Consumption Of Kepok Banana Heart Stew On Breast Milk Production In Breastfeeding Mothers At Saketi Health Center, Pandeglang Regency In 2020.

*corresponding author: (trianaindrayani@civitas.unas.ac.id)

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) merekomendasikan bahwa semua bayi harus mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif sejak lahir sedini mungkin (satu jam setelah bayi lahir) sampai setidaknya bayi berusia 4 bulan dan bila memungkinkan hingga bayi berusia 6 bulan. Menurut hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017-2018 menunjukkan data bahwa jumlah pemberian ASI eksklusif pada bayi di bawah usia dua bulan hanya mencakup 67% dari total bayi yang ada. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang, menunjukkan persentase untuk bayi yang diberi ASI eksklusif dalam tiga tahun terakhir yaitu pada tahun 2017 adalah 9.059 bayi dari 14.098 bayi (64,25%), tahun 2018 berjumlah 9.439 bayi (66,59%) dari 14.173

bayi dan pada tahun 2019 dari 14.223 terdapat 10.089 (70,93%) yang mendapatkan ASI eksklusif. Persentase ini masih jauh dari target IS (*International Standar*) yang diharapkan sebesar 80% (Dinas Kabupaten Pandeglang, 2019).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pretest and posttest design*. Desain penelitian ini hanya memiliki satu kelompok eksperimen tidak ada kelompok kontrol. Efektivitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *posttest* dengan *pretest* (Sugiyono, 2014).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang menyusui < 40 hari yang berada di wilayah kerja Puskesmas Saketi yaitu sebanyak 50 orang.

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel semuanya yaitu sebanyak 50 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Bivariat

1. Rata-Rata Produksi ASI Ibu Menyusui Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Rebusan Jantung Pisang Kepok

Tabel 4.2. Rata-Rata Produksi ASI Ibu Menyusui Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Rebusan Jantung Pisang Kepok di Puskesmas Saketi Kabupaten Pandeglang Tahun 2020

Variabel	Pre-test			Post-test			n
	M	SD	Min-Max	M	SD	Min-Max	
Produksi ASI	3,40	1,03	3 - 7	8,32	3,12	3 - 14	50

*M = Mean; SD = Standard Deviation

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa, dari 50 responden sebelum mengonsumsi rebusan jantung pisang kepok (*pretest*) nilai rata-rata produksi ASI ibu menyusui sebesar 3,40 dengan standar deviasi sebesar 1,03, dan setelah mengonsumsi rebusan jantung pisang kepok (*posttest*) nilai rata-rata produksi ASI ibu menyusui sebesar 8,32 dengan standar deviasi sebesar 3,12.

2. Pengaruh Konsumsi Rebusan Jantung Pisang Kepok Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui

Tabel 4.3. Pengaruh Konsumsi Rebusan Jantung Pisang Kepok Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Saketi Kabupaten Pandeglang Tahun 2020

Variabel	Pre-test		Post-test		M-Df	t	Sig. (2-tailed)
	M	SD	M	SD			
Produksi ASI	3,40	1,03	8,32	3,12	-4,92	-12,84	0,000

*M = Mean; SD = Standard Deviation; M-Df = Mean-Differences

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada Tabel 4.3 di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata produksi ASI ibu menyusui sebelum mengonsumsi rebusan jantung pisang kepok (*pretest*) sebesar 3,40 dan setelah mengonsumsi rebusan jantung pisang kepok (*posttest*) nilai rata-rata nilai produksi ASI ibu menyusui sebesar 8,32 dengan selisih kenaikan rata-rata sebesar 4,92. Hasil uji statistik didapatkan nilai *t-test* sebesar -12,84 dan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 ($< \alpha 0,05$), artinya bahwa ada pengaruh yang signifikan konsumsi rebusan jantung pisang kepok terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Saketi Kabupaten Pandeglang tahun 2020.

PEMBAHASAN

1. Produksi ASI Ibu Menyusui Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Rebusan Jantung Pisang Kepok di Puskesmas Saketi Kabupaten Pandeglang Tahun 2020

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 50 responden sebelum mengonsumsi rebusan jantung pisang kepok (*pretest*) nilai rata-rata produksi ASI ibu menyusui sebesar 3,40 dengan standar deviasi sebesar 1,03, dan setelah mengonsumsi rebusan jantung pisang kepok (*posttest*) nilai rata-rata produksi ASI ibu menyusui sebesar 8,32 dengan standar deviasi sebesar 3,12.

Masalah yang ditimbulkan dari ibu menyusui adalah produksi ASI yang tidak maksimal. Salah satu penyebab produksi ASI tidak maksimal adalah karena asupan nutrisi ibu yang kurang baik, menu makanan yang tidak seimbang, dan juga mengonsumsi makanan yang kurang teratur sehingga produksi ASI tidak mencukupi untuk diberikan pada bayi (Tjahjani, 2017). Dampak dari ASI yang tidak lancar membuat ibu berpikir bahwa bayi mereka tidak akan mendapat cukup ASI sehingga ibu sering mengambil langkah berhenti menyusui dan menggantinya dengan susu formula (Nainggolan, 2015).

Memperlancar produksi ASI bisa dilakukan dengan mengonsumsi suplemen yang banyak dijual di pasaran seperti Moloco+B12, Lactaman, Asifit, Lancar ASI, *BlackMores Pregnancy and Breastfeeding Gold* dll. Namun beberapa suplemen mungkin memiliki efek samping yang fatal bagi bayi. Jumlah ASI sedikit bisa diatasi ibu dengan mengonsumsi sayur katuk, labu siam, kacang hijau, kacang panjang dan jantung pisang (Soetiarso, 2016). Jantung pisang merupakan bagian dari tanaman pisang yang dimanfaatkan untuk meningkatkan produksi ASI.

Jantung pisang merupakan bagian dari tanaman pisang yang dimanfaatkan untuk meningkatkan produksi ASI. Kandungan kimia yang terkandung dalam jantung pisang seperti kalori, protein, lemak, karbohidrat, vitamin A, vitamin B1, vitamin C dan mineral penting seperti fosfor, kalsium dan Fe (zat besi) akan sangat membantu dalam proses pembuatan ASI (Wahyuni, 2014). Selain itu jantung pisang juga 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 (Kappara, 2011).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Linh *et al.* (2018) di Vietnam, menunjukkan hasil bahwa ibu menyusui setelah mengonsumsi ekstrak jantung pisang rata-rata volume produksi ASI pada kelompok eksperimen adalah 470.681 ml, dan pada kelompok kontrol adalah 364.650 ml. Hal ini didukung oleh penelitian **Leloup *et al.* (2018)**, **menunjukkan hasil bahwa** produksi ASI pada kelompok intervensi mengalami peningkatan yang signifikan ($51,8750 \pm 6,36356$) dibandingkan dengan kelompok kontrol ada penurunan ($38,9117 \pm 7,58910$). Hasil ini diperkuat oleh penelitian Harismayanti (2018), bahwa produksi ASI pada ibu menyusui sebelum mengonsumsi jantung pisang rata-rata 100% tidak lancar dan setelah mengonsumsi jantung pisang produksi ASI 90% meningkat dan lancar. Hasil yang sama ditunjukkan oleh penelitian Apriza (2019), bahwa rata-rata eksresi ASI sebelum konsumsi rebusan jantung pisang adalah 385 cc dan sesudah konsumsi rebusan jantung pisang adalah 720,000 cc.

Peneliti berasumsi bahwa 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. Apabila ibu menyusui mengalami kemunduran dalam produksi ASI, ibu menyusui harus memperhatikan beberapa hal untuk meningkatkan kualitas dan jumlah volume ASI yang dimilikinya. Beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu dapat mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI salah satunya yaitu mengonsumsi rebusan jantung pisang. Kandungan gizi yang ada dalam jantung pisang sudah terbukti dapat memperlancar produksi ASI.

2. Pengaruh Konsumsi Rebusan Jantung Pisang Kepok Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Saketi Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten Tahun 2020

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai *t-test* -12,84 dan nilai *Sig. (2-tailed)* = 0,000 ($<\alpha 0,05$), artinya bahwa ada pengaruh yang signifikan konsumsi rebusan jantung pisang kepok

terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Saketi Kabupaten Pandeglang tahun 2020.

Jantung pisang 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 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, 2014). Murtiana (2016) menambahkan bahwa peningkatan produksi ASI juga dirangsang oleh hormon oksitosin. Peningkatan hormon oksitosin dipengaruhi oleh polifenol yang ada pada jantung pisang yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi jantung pisang. Oksitosin merupakan hormon yang berperan untuk mendorong sekresi air susu (*milk let down*).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kaur (2018) di India menunjukkan bahwa ada pengaruh mengkonsumsi olahan jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI, dengan hasil uji statistik diperoleh nilai *Sig. (2-tailed) = 0,000*. Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa ibu post partum sebelum mengkonsumsi jantung pisang produksi ASI lebih sedikit dan setelah mengkonsumsi bunga pisang, produksi ASI lebih banyak dari sebelumnya. Hasil ini didukung oleh penelitian Linh *et al.* (2018) di Vietnam menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh konsumsi ekstrak jantung pisang terhadap produksi ASI, dengan nilai *Sig. (2-tailed) = 0,004*. Hal ini diperkuat oleh penelitian Hubaya (2018) di Wilayah Kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate menunjukkan hasil bahwa ibu yang mengkonsumsi jantung pisang kepok lebih berpengaruh 4,750 kali lebih besar untuk mengalami peningkatan produksi ASI dari pada yang tidak mengkonsumsi jantung pisang kepok, dengan nilai *Sig. (2-tailed) = 0,001*. Hasil yang sama juga ditunjukkan oleh penelitian Tjahjani (2017) di Puskesmas Gundi Kota Surabaya, menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas, dengan hasil uji statistik *Sig. (2-tailed) = 0,000*. Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa ibu menyusui sebelum mengkonsumsi jantung pisang produksi ASI nya tidak lancar dan setelah mengkonsumsi jantung pisang sebesar 80% ibu nifas pengeluaran ASI menjadi lancar.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Rosmila (2017) bahwa tidak ada pengaruh bermakna konsumsi rebusan jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi ASI, dengan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,061. Hal ini didukung oleh penelitian Rahmawati (2018) yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh konsumsi olahan jantung pisang terhadap sekresi ASI, dimana didapatkan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,141.

Peneliti berasumsi bahwa adanya pengaruh konsumsi rebusan jantung pisang kepok terhadap produksi ASI pada ibu menyusui karena secara teknis kelancaran ASI dipengaruhi oleh makanan, salah satunya adalah jantung pisang yang bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Jantung pisang yang mengandung laktagogum berfungsi untuk merangsang hormon oksitosin untuk pengeluaran ASI. Selain dari faktor konsumsi jantung pisang, responden dalam penelitian ini yang berhasil meningkatkan produksi ASI tidak terlepas dari faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi produksi ASI diantaranya ialah faktor nutrisi, perawatan payudara, faktor isapan bayi, faktor sosial dan budaya, faktor menyusui dan psikologis. Faktor nutrisi ini perlu diperhatikan oleh seorang ibu dalam proses menyusui karena dalam meningkatkan produksi ASI seorang ibu harus meningkatkan kebutuhan nutrisinya dengan cara meningkatkan porsi makan yang mengandung protein karena kandungan protein berfungsi untuk membentuk jaringan baru guna dalam produksi ASI.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum mengkonsumsi rebusan jantung pisang kepok (*pretest*) nilai rata-rata produksi ASI ibu menyusui sebesar 3,40 dan setelah mengkonsumsi rebusan jantung pisang kepok (*posttest*) nilai rata-rata produksi ASI ibu menyusui sebesar 8,32.

2. Ada pengaruh yang signifikan konsumsi rebusan jantung pisang kepok terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Saketi Kabupaten Pandeglang tahun 2020, dimana hasil uji statistik didapatkan nilai *Sig. (2-tailed)* = 0,000 ($<\alpha$ 0,05).

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah swt. Keluarga saya, dan Dosen Pembimbing saya serta orang terdekat dan sahabat saya dengan ucapan banyak terimakasih atas dukungannya dan bimbingannya serta semangat dalam pengerjaan Jurnal saya.

REFERENSI

- Apriza, Y., 2019, Pengaruh Konsumsi Rebusan Jantung Pisang Kepok Terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui, *Jurnal Prosiding Seminar Nasional Yogyakarta*, Vol.1, No.1, 39-43.
- Cunningham, F.G., 2014, *Obstetri williams; ahli bahasa*, Joko Suyono; editor Devi H Ronardy, EGC, Jakarta.
- Depkes R.I., 2015, *Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui*, <http://depkes.go.id>, Diakses tanggal 30 April 2020.
- Dinkes Kabupaten Pandeglang, 2019, *Profil Kesehatan Kabupaten Pandeglang Tahun 2019*, Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang, Banten.
- Dinkes Provinsi Banten, 2019, *Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2019*, Dinas Kesehatan Provinsi Banten, Serang, Banten.
- Harismayanti, N., 2018, Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Masa Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Global Boliyohuto, *Jurnal Prosiding Seminar Nasional*, Vol. 7, No. 4, 32-35.
- Hubaya, S., 2018, Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate, *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)*, Vol.4, No.4, 41-44.
- Jannah, S., 2016, *Air Susu Ibu: Tinjauan Dari Berbagai Aspek*, edisi ke 2, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- Kappara, R., 2015, *Sehat dengan Herbal Warisan Nenek Moyang Penumpas Segala Penyakit*, Media Ilmu Abadi, Jakarta.
- Kaur, P., 2017, The Effect of Consumption Bananas Flower to Increase Breast milk of Postpartum Woman, *International Journal of Trend in Scientific Research and Development (IJTSRD)*, 63 (11), 111-113.
- Kemenkes R.I., 2019, *Strategi Nasional : Peningkatan Pemberian ASI*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta. Available form: <http://www.bankdata.depkes.go.id>, Diakses pada 29 April 2020.
- Kristiyanasari, E., 2016, *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*, Trans Info Media, Jakarta.
- Leloup, P., Tapponnier, P.H., Lacassin, R., 2018, The Effectiveness of *Musa balbisiana* Colla Toward the Enhancement of Prolactin Hormone Level and Postpartum Mother Breast Milk Production, *Journal of the Geological Society*, 13 (2), 87-89.
- Lestario, L.N., 2016, Kandungan Antosianin dan Antosianidin Dari Beberapa Jenis Jantung Pisang, *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*, 18 (2), 143-148.
- Lingga, R., 2014, Pengaruh Konsumsi Rebusan Jantung Pisang Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui, *Skripsi*, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Politeknik Gorontalo.
- Linh, A., Dung, P.T., Duyen, V., 2018, Effect of *Musa balbisiana colla* Extract on Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64 (2), 89-91.
- Mahmood, J., Omar, M.N., Ngah, N., 2017, Galactagogue Effects of *Musa Paradisiaca* Flower Extract on Lactating Rats, *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine*, 11(6), 39-40.