

Konsumsi sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu masa nifas

Rilyani¹, Renda Wulandasari^{2*}

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: simahayarily@gmail.com

²Puskesmas Sumur Batu Kota Bandar Lampung. *Email: wulandasari1997@gmail.com

Abstract

Banana blossom (*musa paradisiaca*) for increasing maternal breast milk output

Background: Data of Bandar Lampung Health Office in 2018 showed that there were 3 public health centers with lowest exclusive breastfeeding coverages. There were 142 breastfeeding mothers in Sumur Batu public health center, where 102 babies (28.17%) did not receive 6 months exclusive breastfeeding and 40 babies received it. There were 919 breastfeeding mothers in Way Kandis public health center, where 621 babies (32.93%) did not receive 6 months exclusive breastfeeding and 298 babies received it. There were 98 breastfeeding mothers in Kemiling public health center, where 62 babies (36.73%) did not receive 6 months exclusive breastfeeding and 36 babies received it.

Purpose: Knowing influence of banana blossom (*musa paradisiaca*) for increasing maternal breast milk output.

Method: this was a quantitative research with quasi-experiment method and by using one group pretest and posttest design. Population was 30 respondents and 30 samples were taken by using purposive sampling. Data were analyzed by using dependent t-test.

Results: The average scores of breastmilk production from 30 respondents before consuming banana blossom were *mean* 4.9, standard of deviation 0.854, standard of error 0.1554 and min-max score of 4-7. The average scores of breastmilk production from 30 respondents after consuming banana blossom were *mean* 7.37, standard of deviation 0.765, standard of error 0.140 and min-max score of 4-8. Dependent t-test result derived p-value $0.000 < \alpha 0.05$, then it can be concluded the influence of banana blossom consumption to maternal breastmilk production

Conclusion: There was an influence of banana blossom (*musa paradisiaca*) for increasing maternal breast milk output. The health workers especially midwife should improve their skills with new literatures, training and counseling for each pregnant mother examination, so that they would have sufficient knowledge concerning banana blossom benefit in improving breastmilk production.

Keywords: Banana Blossom; Increasing; Maternal Breast Milk Output

Pendahuluan: Data Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung tahun 2018 menunjukkan bahwa terdapat 3 Puskesmas dengan cakupan pemberian ASI terendah yaitu, Puskesmas Sumur Batu, dengan total keseluruhan cakupan ASI eksklusif 6 bulan 142, sebanyak 102 bayi (28.17%) tidak mendapat ASI eksklusif usia 6 bulan, dan 40 ASI mendapat ASI eksklusif, Puskesmas Way Kandis, dengan total keseluruhan cakupan ASI eksklusif 6 bulan 919, sebanyak 621 bayi (32.93%) tidak mendapat ASI eksklusif usia 6 bulan, dan 298 ASI mendapat ASI eksklusif, Puskesmas Kemiling, dengan total keseluruhan cakupan ASI eksklusif 6 bulan 98, sebanyak 62 bayi (36.73%) tidak mendapat ASI eksklusif usia 6 bulan, dan 36 ASI mendapat ASI eksklusif.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh konsumsi sayur jantung pisang terhadap peningkatan ASI ibu.

Metode: Penelitian *Kuantitatif* dengan desain Quasi Eksperimental dengan pendekatan *One group pretest – posttest design*. Populasi dan sampel sebanyak 30 responden, pengambilan sampel dengan *purposive sampling*, uji statistik menggunakan uji *t-tes dependen*.

Hasil: Rata-rata ASI ibu sebelum pemberian sayur jantung pisang pada ibu terhadap 30 orang ibu menyusui, dengan *mean* 4,90 *standar deviasi* 0,854 *standar eror* 0,1554 dan nilai *min-max* 4-7, sesudah pemberian sayur jantung pisang pada ibu *mean* 7,37 *standar deviasi* 0,765 *standar eror* 0.140 dan nilai *min-max* 4-8. Hasil uji statistik menggunakan *tes-dependen* didapat nilai *p-value* 0.000 ($\alpha < 0.05$), maka dapat disimpulkan.

Simpulan: Terdapat pengaruh konsumsi sayur jantung pisang dengan peningkatan ASI pada ibu. Petugas kesehatan khususnya bidan agar lebih meningkatkan keterampilan melalui literatur terbaru, pelatihan serta

konseling pada setiap pemeriksaan ibu hamil, sehingga memiliki pengetahuan tentang manfaat yang cukup terhadap jantung pisang batu dalam meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci: Konsumsi Jantung Pisang; Peningkatan ASI; Ibu Menyusui

PENDAHULUAN

Secara umum dampak dari kekurangan ASI adalah penyebab kematian bayi yang cukup tinggi. Banyak penelitian yang dilakukan, teknologi canggih digunakan, namun tindakan preventif yang paling ampuh dilakukan untuk menyelamatkan bayi-bayi Indonesia adalah melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan memberikan ASI eksklusif (Aenti, 2012; Fatmawati, 2013). Tetapi banyak berbagai alasan dikemukakan oleh ibu mengapa keliru dalam pemanfaatan ASI secara Eksklusif kepada bayinya antara lain adalah produksi ASI kurang, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang, ibu bekerja, keinginan untuk disrbut modern dan pengaruh iklan/ promosi pengganti ASI dan masih banyak lagi (Wardiyah, Wandini, & Suryani, 2018) kebutuhan nutrisi dan cairan pada ibu nifas diantaranya adalah kalori,protein, kalsium dan vitamin D, magnesium, sayuran hijau dan buah, kobohidrat kompleks, lemak satu porsi lemak setara dengan 800 gram keju, garam, cairan,DHA, Vitamin, Zinc (seng), tablet besi (fe) (Astutik, 2015) dengan menyusui secara eksklusif selama enam bulan telah terbukti memiliki banyak manfaat, baik untuk ibu maupun untuk bayinya (Prabasiwi,Fikawati, & Syafiq, 2015)

Inisiasi menyusui dini dalam waktu 1 jam dari lahir; ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan; dan pengenalan nutrisi yang memadai dan aman komplementer (padat) makanan pada 6 bulan bersama dengan terus menyusui sampai 2 tahun atau lebih. Namun, banyak bayi dan anak-anak tidak menerima makan optimal, dimana hanya sekitar 36% dari bayi usia 0 sampai 6 bulan di seluruh dunia yang diberikan ASI eksklusif selama periode tahun 2007 sampai dengan tahun 2014 (Iswari, 2018).

Cakupan pemberian ASI di Indonesia pada tahun 2015 sebesar 55,7% sedangkan target renstra pada tahun 2015 yang sebesar 39%, maka secara nasional cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia kurang dari enam bulan telah mencapai target. Menurut provinsi, kisaran cakupan ASI eksklusif pada bayi umur 0-6 bulan antara 26,3% (Sulawesi Utara) sampai 86,9% (Nusa Tenggara Barat). Dari 33 provinsi yang

melapor, sebanyak 29 di antaranya (88%) berhasil mencapai target renstra 2015. Sedangkan Pada tahun 2016 di Indonesia diketahui bahwa jumlah persentase bayi mendapat ASI eksklusif sampai usia 6 bulan sebesar 29,5% dan bayi yang mendapat ASI usia 0-5 bulan sebesar 54,0% (Kementerian kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Tujuan dari pembangunan kesehatan salah satunya adalah menurunkan angka kematian bayi. Angka Kematian Bayi menurut *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2015 berjumlah 40 per 1000 kelahiran hidup dan masih menempati peringkat ke-4 tertinggi kematian bayi se-ASEAN. Angka kematian bayi (AKB) adalah jumlah kematian bayi dalam usia 28 hari pertama kehidupan per 1.000 kelahiran hidup (Kementerian kesehatan Republik Indonesia, 2015). Secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif sebesar 61,33%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2017 yaitu 44%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Nusa Tenggara Barat (87,35%), sedangkan persentase terendah terdapat pada Papua (15,32%), sedangkan Provinsi Lampung berada pada urutan ke sebelas dengan pencapaian persentase 64.98% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017)

Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu faktor mental dan psikologis ibu menyusui sangat besar pengaruhnya terhadap proses menyusui. Persaan stress, tertekan,dan tidak nyaman yang dialami oleh seorang ibu dapat menghambat jumlah ASI yang keluar kondisi psikologis ibu dapat mempengaruhi produksi ASI ibu pasca melahirkan khususnya ibu primipara dalam memasuki fase baru dan pegalaman baru menjadi orang tua juga tidaklah mudah dan tidaklah selalu menjadi hal yang menyenangkan bagi setiap wanita sehingga dapat mempengaruhi kondisi ibu dan berdampak pada peningkatan ASI (Nirwana, 2011; Kamariyah, 2014).

Perawatan payudara (Breast Care) adalah suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk mendukung produksi air susu ibu (ASI), selain itu untuk

Konsumsi sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu masa nifas

kebersihan payudara dan perawatan pada bentuk puting susu yang masuk ke dalam atau datar (Ulfah, 2018) karena Tingkat keberhasilan pemberian ASI eksklusif bisa berhasil sukses dengan adanya dorongan suami kepada ibu menyusui memberikan ASI pada bayi. Seorang suami yang mengerti dan memahami bagaimana manfaat ASI pasti akan selalu membantu ibu mengurus bayi, termasuk menggantikan popok, memandikan bayi dan memberikan pijatan pada bayi. Sementara ibu, berusaha fokus meningkatkan kualitas ASI-nya, dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan melakukan pola hidup sehat (Wahyuningsih, 2013)

ASI memiliki banyak sekali manfaat bagi bayi. Pemberian ASI yang optimal merupakan kegiatan penting dalam pemeliharaan anak dan persiapan generasi penerus yang berkualitas di masa depan. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dipengaruhi oleh jumlah nutrisi yang dikonsumsi. Kebutuhan nutrisi ini sebagian besar dapat terpenuhi dengan pemberian ASI yang cukup. ASI tidak hanya sebagai sumber energi utama tapi juga sebagai sumber protein, vitamin dan mineral utama bagi bayi, manfaat pemberian ASI eksklusif untuk bayi, ibu dan negara (Susanti, 2012 ; Widiyanto, 2012).

Peningkatan produksi ASI dapat dipengaruhi oleh makanan, contohnya adalah sayur dan buah, nutrisi yang baik bagi ibu menyusui akan memperlancar produksi ASI, sehingga masa menyusui menjadi lancar, setiap harinya ibu dianjurkan untuk mengonsumsi air sebanyak 2 liter/ hari, makan makanan bergizi seperti ikan, telur dan sayur segar, serta buah-buahan yang mengandung banyak vitamin (Walyani, & Purwoastuti, 2015). Khasiat jantung pisang memiliki khasiat dan manfaat untuk kesehatan karena kandungan gizi dan vitamin yang ada didalamnya. Jantung pisang diketahui mengandung zat lactogagum untuk melancarkan ASI, vitamin A, vitamin B1 dan vitamin C. Didalam jantung pisang juga terkandung beberapa mineral penting yang dibutuhkan oleh tubuh, antara lain zat besi, kalsium dan fosfor. Pada setiap 25 gram jantung pisang diketahui mengandung karbohidrat 7.1 gram, kalori 31 kkal, lemak 0.3 gram, dan senyawa protein sebanyak 1.2 gram. Pemanfaatan jantung pisang pada masyarakat sudah banyak ditemui, seperti menyembuhkan luka lecet pada kaki, memberikan perasaan kenyang yang lebih lama, digunakan untuk membuat sayur karena kandungan protein

dan vitamin, serta dimakan untuk memperlancar dan memperbanyak produksi ASI. Pengolahan jantung pisang pada masyarakat biasa dilakukan dengan cara direbus, diurap, dikukus dan dioseng-oseng. Jantung pisang menjadi bahan makanan yang memiliki banyak manfaat dan mudah didapatkan oleh masyarakat karena bisa dengan mudah ditanam di pekarangan rumah. Dengan pemanfaatan jantung pisang batu yang dapat meningkatkan produksi ASI, dapat membantu keberhasilan program pemerintah (Kementerian Kesehatan) dalam upaya pemberian ASI Eksklusif yaitu pemberian ASI saja sampai dengan usia bayi 6 bulan dan tetap diberikan ASI sampai usia anak 2 tahun yang ditambah dengan makanan pendamping ASI (Harismayanti, Febriyona, & Tuna, 2019).

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 anterior*. 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 (Wahyuni, Sumiati, & Nurliani, 2013).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian *kuantitatif*. Rancangan menggunakan desain Quasi Eksperimental dengan pendekatan *one group pretest – posttest design*. Penelitian ini telah lulus kode etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) dan dilaksanakan pada bulan Juli di Wilayah Kerja Puskesmas Sumur Batu Kota Bandar Lampung. Populasi seluruh ibu menyusui sebanyak 57 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah kelompok 1: 1 sebanyak 30 responden yang dibagi kedalam 2 kelompok perlakuan yaitu 15 kelompok intervensi, dan 15 kelompok kontrol.

Pada tahap pretest, peneliti melakukan pemeriksaan peningkatan ASI ibu berdasarkan indikator kecukupan ASI. Saat pelaksanaan intervensi, pemberian sayur jantung pisang yang

Konsumsi sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu masa nifas

kaya akan gizi dipercaya sebagai buah yang dapat memperlancar ASI selama 7 hari sebanyak 200gr. Menjelaskan kepada ibu cara mengkonsumsi sayur jantung pisang dengan cara mengkonsumsi sayur jantung pisang dipagi hari saat sarapan pada pukul

07.00 WIB, mengkonsumsi sayur jantung pisang diwaktu makan siang/menjelang sore pukul 13.00WIB. Pada tahap post test, peneliti melakukan pemeriksaan peningkatan ASI ibu setelah diberi sayur jantung pisang selama 7 hari.

HASIL

Tabel 1. Rata-Rata Produksi ASI Ibu Sebelum Pemberian Sayur Jantung Pisang N=30

Peningkatan ASI	Mean	SD	SE	Min-Max
ASI Sebelum Intervensi	4,90	0,854	0,154	4-7
ASI Sesudah Intervensi	7,37	0,765	0,140	4-8

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata ASI ibu sebelum pemberian sayur jantung pisang pada ibu terhadap 30 orang ibu menyusui, dengan *mean* 4,90 *standar deviasi* 0,854 *standar error* 0,1554 dan nilai *min-max* 4-7. Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata ASI ibu sesudah pemberian sayur jantung pisang pada ibu terhadap 30 orang ibu menyusui, dengan *mean* 7,37 *standar deviasi* 0,765 *standar error* 0.140 dan nilai *min-max* 4-8.

Tabel 2. Pengaruh Konsumsi Sayur Jantung Pisang Dengan Peningkatan ASI N=30

Variabel	Mean	SD	T	p-value
Pretes	5,06	0,873	-7,100	0.000
Postes	7,22	1,166		

Dari tabel terlihat bahwa perbedaan hasil pengukuran rata-rata ASI ibu sebelum pemberian sayur jantung pisang pada ibu terhadap 30 orang ibu menyusui, dengan *mean* 5,06 *standar deviasi* 0,873. Rata-rata ASI ibu sesudah pemberian sayur jantung pisang pada ibu, dengan *mean* 7,22 *standar deviasi* 1,166. Hasil uji statistik menggunakan *tes-dependen* didapat nilai *p-value* 0.000 ($\alpha < 0.05$) yang artinya terdapat pengaruh konsumsi sayur jantung pisang dengan peningkatan ASI pada ibu

PEMBAHASAN

Rata-Rata Produksi ASI Ibu Sebelum Pemberian Sayur Jantung Pisang

Rata-rata ASI ibu sebelum pemberian sayur jantung pisang pada ibu terhadap 30 orang ibu menyusui, dengan *mean* 4,90 *standar deviasi* 0,854 *standar error* 0,1554 dan nilai *min-max* 4-7. Proses produksi, sekresi, dan pengeluaran ASI dinamakan laktasi. Ketika bayi mebghisap payudara, hormone yang bernama oksitosin membuat ASI mengalir dari dalam eveoli, melalui saluran susu (*ducts/ milk canals*) menuju reservoir susu (*sacs*) yang berlokasi dibelakang areola, lalu

ke dalam mulut bayi. Pengaruh hormonal bekerja mulai dari bulan ketiga kehamilan, dimana tubuh wanita memproduksi hormone yang menstimulasi munculnya ASI dalam system payudara (Khamariyah, 2014). Penelitian sebelumnya 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 (Wahyuni, Sumiati, & Nurliani, 2013).

Kebutuhan nutrisi selama masa hamil dan menyusui harus diberikan secara adekuat, kekurangan dalam waktu singkat tidak terlalu mempengaruhi kualitas ASI karena masih dapat dipenuhi oleh cadangan lemak dari tubuh ibu, tetapi kekurangan dalam waktu yang lama dan cadangan ibu habis akan memberikan dampak kepada ibu maupun pertumbuhan dan perkembangan bayi. Upaya menurunkan berat badan pada masa laktasi akan merugikan ibu dan bayinya.

Menurut peneliti, peningkatan ASI dipengaruhi oleh asupan makanan yang dikonsumsi, serta kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi oleh ibu, salah satunya adalah makanan yang

Rilyani¹ Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati Bandar Lampung. Email: simahayarily@gmail.com
 Renda Wulandasari^{2*} Puskesmas Sumur Batu Kota Bandar Lampung. *Email: wulandasari1997@gmail.com

Konsumsi sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu masa nifas

banyak mengandung laktogagum, hasil pengukuran pada kelompok pretes adalah 4, 5, 6 dan 7 pada pengukuran pertama tidak ada responden yang memiliki peningkatan ASI kurang baik.

Rata-Rata Produksi ASI Ibu Setelah Pemberian Sayur Jantung Pisang

Rata-rata ASI ibu sesudah pemberian sayur jantung pisang pada ibu terhadap 30 orang ibu menyusui, dengan *mean* 7,37 *standar deviasi* 0,765 *standar error* 0.140 dan nilai *min-max* 4-8.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan bahwa jantung pisang batu memiliki beberapa senyawa yang dapat meningkatkan produksi dan kualitas ASI. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI (Harismayanti, Febriyona, & Tuna, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya 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 (Wahyuni, Sumiati, & Nurliani, 2013).

Peningkatan produksi ASI juga dirangsang oleh hormon oksitosin. Peningkatan hormon oksitosin dipengaruhi oleh polifenol yang adapada jantung pisang yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi jantung pisang batu. Oksitosin merupakan hormon yang berperan untuk mendorong sekresi air susu (*milk let down*). Peran oksitosin pada kelenjar susu adalah mendorong kontraksi sel-sel mioepitel yang mengelilingi alveolus dari kelenjar susu, sehingga dengan berkontraksinya sel-sel mioepitel isi dari alveolus akan terdorong keluar menuju saluran susu, sehingga alveolus menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu berikutnya.

Menurut peneliti, Untuk memperlancar produksi ASI sejumlah usaha bisa dilakukan yaitu dengan mengkonsumsi sejumlah *booster* ASI seperti herbal (daun katuk, daun kelor, jantung pisang dan lainnya) Jantung pisang dipilih karena merupakan jenis tanaman yang mengandung *laktogagum* memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling

efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.

Pada pengukuran ke dua dari 30 responden terdapat 7 responden yang tidak mengalami peningkatan ASI setelah konsumsi sayur jantung pisang, dan sisanya mengalami kenaikan hingga 2-4 skor

Pengaruh Konsumsi Sayur Jantung Pisang Dengan Peningkatan Produksi ASI

Dari tabel 2 terlihat bahwa perbedaan hasil pengukuran rata-rata ASI ibu sebelum pemberian sayur jantung pisang pada ibu terhadap 30 orang ibu menyusui, dengan *mean* 5,06 *standar deviasi* 0,873. Rata-rata ASI ibu sesudah pemberian sayur jantung pisang pada ibu, dengan *mean* 7,22 *standar deviasi* 1,166. Hasil uji statistik menggunakan *tes-dependen* didapat nilai *p-value* 0.000 ($\alpha < 0.05$) yang artinya terdapat pengaruh konsumsi sayur jantung pisang dengan peningkatan ASI pada ibu.

Salah satu makanan olahan tradisional dari tanaman pisang adalah bagian jantungnya. Karena hampir seluruh wilayah tanah air mengenal pohon pisang. Begitupun di provinsi Lampung, jantung pisang juga diolah menjadi makanan yang dapat dinikmati sehari-hari. Jantung pisang ini diolah dengan berbagai macam cara, menyesuaikan menu yang disandingkan dengan sayur jantung pisang ini. Dapat dibuat santan, tumis, atau sekedar lalapan biasa. Jantung pisang merupakan jenis tanaman yang mengandung *laktogagum* memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Harismayanti, Febriyona, & Tuna, 2019).

Gizi Seimbang (*Balanced Diet*) telah dinyatakan oleh berbagai institusi atau kelompok ahli, tetapi pada intinya definisi Gizi Seimbang mengandung komponen-komponen yang lebih kurang sama, yaitu: cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, mengandung berbagai zat gizi (energi, protein, vitamin dan mineral) yang diperlukan tubuh untuk tumbuh (pada anak-anak), untuk menjaga kesehatan dan untuk melakukan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari (bagi semua kelompok umur dan fisiologis), serta menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh saat konsumsi makanan tidak mengandung zat gizi yang dibutuhkan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Konsumsi sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu masa nifas

Menurut analisa peneliti terhadap 30 responden, peningkatan ASI dipengaruhi oleh makanan yang mengandung gizi, dan mengandung senyawa kimia yang dapat merangsang produksi ASI yaitu senyawa laktogagum. Pada penelitian ini 30 responden mengalami peningkatan yang signifikan yaitu keseluruhan pada skor 8, hal ini dipengaruhi oleh usia responden yang masuk dalam kategori produktif yaitu 20-35 tahun, serta pekerjaan adalah IRT dan wiraswasta, sehingga ibu tidak mengalami kelelahan dan kesibukan bekerja.

Sedangkan 11 responden mengalami peningkatan ASI namun tidak signifikan, yaitu berada pada skor 6-7, hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya asupan makanan yang dikonsumsi oleh responden, anatomi dan fisiologis bentuk payudara ibu, serta penggunaan kb.

Selanjutnya 1 responden tidak mengalami peningkatan skor ASI, dan 1 responden mengalami penurunan skor dari sebelum intervensi, hal ini dapat disebabkan oleh pengalaman ibu menyusui anak, usia beresiko yaitu 18 dan 19 tahun, dan paritas primigravida, responden baru pertama menyusui dan masih tergolong usia muda (usia beresiko) seperti lobus pada payudara, serta faktor mental dan psikologis ibu menyusui sangat besar pengaruhnya terhadap proses menyusui dan peningkatan produksi ASI. Persaan stress, tertekan, dan tidak nyaman yang dialami oleh seorang ibu dapat menghambat jumlah ASI yang keluar .

SIMPULAN

Karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak adalah dari 20-30 tahun sebanyak 22 responden (73,3%), pendidikan terbanyak SMA 20 responden (66,7%) dan paritas terbanyak adalah multigravida 19 responden (63,3%), serta pekerjaan terbanyak IRT sebanyak 20 responden (66,7%). Rata-rata ASI ibu sebelum pemberian sayur jantung pisang pada ibu terhadap 30 orang ibu menyusui, dengan *mean* 4,90 *standar deviasi* 0,854 *standar error* 0,1554 dan nilai *min-max* 4-7. Rata-rata ASI ibu sesudah pemberian sayur jantung pisang pada ibu terhadap 30 orang ibu menyusui, dengan *mean* 7,37 *standar deviasi* 0,765 *standar error* 0.140 dan nilai *min-max* 4-8. Hasil uji statistik menggunakan *tes-dependen* didapat nilai *p-value* 0.000 ($\alpha < 0.05$) yang artinya terdapat pengaruh konsumsi sayur jantung pisang dengan peningkatan ASI pada ibu

SARAN

Penelitian ini hendaknya dapat menambah referensi mahasiswa tentang peningkatan produksi ASI, sehingga mahasiswa dapat meningkatkan kemampuannya agar terampil dalam memberikan

konseling tentang pentingnya membantu ibu menyusui dalam peningkatan produksi ASI sehingga dapat meningkatkan pemberian ASI eksklusif. Bagi Petugas kesehatan khususnya bidan agar lebih meningkatkan keterampilan melalui literatur terbaru, pelatihan serta konseling pada setiap pemeriksaan ibu hamil, sehingga memiliki pengetahuan tentang manfaat yang cukup terhadap jantung pisang batu dalam meningkatkan produksi ASI. Bagi kader kesehatan, diharapkan dapat memperkenalkan sayuran jantung pisang kedalam kategori sayuran yang dapat memperlancar ASI ibu baru bersalin, dan ibu menyusui melalui penyuluhan dengan materi kandungan dalam sayur jantung pisang. Diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang berkaitan dengan sayuran atau buah dengan kandungan air yang membantu ibu menghasilkan ASI, seperti melon, semangka, pear, dan banyak lagi buah-buahan berair serta meneliti faktor lain, seperti psikologi, pelaksanaan Inisiasi Menyusu Dini (IMD), status gizi dan penggunaan alat kontrasepsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aenti, T. I. E. R. (2012). Hubungan status pekerjaan ibu dengan pemberian air susu ibu (asi) eksklusif pada bayi saat usia 0-6 bulan di bidan praktik mandiri Kota Semarang. *Jurnal Dinamika Kebidanan*, 2(2).
- Astutik, R. Y. (2015). Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. *Jakarta Trans Info Media*.
- Fatmawati, A. P. (2013). *Hubungan Status Ekonomi Orangtua Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Di Baki Sukoharjo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Harismayanti, H., Febriyona, R., & Tuna, M. (2019, January). Pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi asi pada ibu masa nifas. In *prosiding seminar nasional 2018 "peran dan tanggung jawab tenaga kesehatan dalam mendukung program kesehatan nasional"* (pp. 225-234).
- Iswari, I. (2018). Gambaran pengetahuan suami dari ibu menyusui (0-6 bulan) tentang asi eksklusif di wilayah kerja puskesmas dermayu kabupaten selumatahun 2017. *Journal Of Midwifery*, 6(1).

Konsumsi sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu masa nifas

- Kamariyah, N. (2014). Kondisi Psikologi Mempengaruhi Produksi Asi Ibu Menyusui di Bps Aski Pakis Sido Kumpul Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 7(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia . (2015). Info datin (Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI). *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia . (2017). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 269*. Menkes/per/iii/2008. Rekam Medis. www. depkes. go. id.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Profil Kesehatan Indonesia 2014. *Jakarta: Kementrian Kesehatan RI*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Profil kesehatan Indonesia tahun 2015. *Jakarta Kementeri Kesehat Republik Indones*.
- Nirwana, A. B. (2011). Psikologi ibu, bayi dan anak. *Yogyakarta: Nuha Medika*.
- Prabasiwi, A., Fikawati, S., & Syafiq, A. (2015). ASI eksklusif dan persepsi ketidakcukupan ASI. *Kesmas: National Public Health Journal*, 9(3), 282-287.
- Susanti, N. (2012). Peran ibu menyusui yang bekerja dalam pemberian ASI eksklusif bagi bayinya. *Egalita*.
- Ulfah, H. R. (2018). Hubungan antara pengetahuan ibu tentang perawatan payudara dengan kejadian bendungan asi pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan*, 10(01).
- Wahyuni, E., Sumiati, S., & Nurliani, N. (2013). Pengaruh konsumsi jantung pisang batu terhadap peningkatan produksi ASI di wilayah puskesmas Srikunoro, Kecamatan Pondok Kelapa, Bengkulu Tengah Tahun 2012. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 15(4 Okt).
- Wahyuningsih, D. (2013). Dukungan Suami Dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(2).
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. PT. Pustaka Baru, Yogyakarta.
- Wardiyah, A., Wandini, R., & Suryani, S. (2018). Penyuluhan pentingnya asi eksklusif di posyandu mawar pekon sidomulyo wilayah kerja puskesmas pagar dewa lampung barat tahun 2017. *Jurnal kreativitas pengabdian kepada masyarakat*, 1(1).
- Widiyanto, S. (2012). *Hubungan pendidikan dan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif dengan sikap terhadap pemberian ASI eksklusif* (Doctoral dissertation, Unimus).