

Efektivitas Pemberian Rebusan Sayur Jantung Pisang Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Primipara Di PMB Dwindi Sari

Effectiveness Of Feeding Banana Heart Vegetable Boiling On Breast Milk Production In Primipara Mothers In PMB Dwindi Sari

Agriyaningsih Oktaviana Hadi^{1*},
Leni Halimatusyadiah², Annisa
Maulidya N.U³, Siti Agustin⁴

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila
Serang, Indonesia

Corresponding Author:

*) agriyaningsihoktaviana@gmail.com

Proses Artikel

Diterima : Maret 2023

Direview : April 2023

Diterima : Mei 2023

Tersedia Online : Juli 2023

Kata Kunci : Jantung Pisang, ASI,
Postpartum, Primipara

Diterbitkan oleh: Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Salsabila, Serang Banten

Abstract

Objectives: The aim of this research was to determine the effectiveness of giving banana flower vegetables on breast milk production in primiparous postpartum mothers. **Methods:** Quasi Eksperimen dengan uji Wilcoxon menggunakan SPSS versi 26, with the number of respondents.

Result and Discussion: It is shown that from 60 postpartum mothers, a p-value of $0.000 < 0.05$ was obtained. This shows that there is a significant difference between groups regarding the provision of banana flower vegetables with a p-value of $0.000 < 0.05$ so that H_0 is rejected and H_1 is accepted, which means that there is an influence on giving banana flower vegetables on breast milk production.

Abstrak

Tujuan: Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian sayur jantung pisang terhadap produksi ASI pada ibu postpartum dengan primipara. **Metode Penelitian:** Quasi Eksperimen dengan uji Wilcoxon menggunakan SPSS versi 26 dengan jumlah responden 60. **Hasil Penelitian:** Menunjukkan dari 60 ibu nifas diperoleh nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan antar kelompok yang signifikan terhadap pemberian sayur jantung pisang dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 di tolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh pada pemberian sayur jantung pisang terhadap produksi ASI.

Cara Mengutip Artikel :

O.H. Agriyaningsih., F.A. Halimatusyadiah, L., Maulidya A.N.U., Agustin, S. (2023). Efektivitas Pemberian Rebusan Sayur Jantung Pisang Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Primipara Di PMB Dwindi Sari, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 6 (1): 142-145.

<https://doi.org/10.60010/jikd/v6i1.104>

PENDAHULUAN

ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi karena ASI adalah makanan alamiah yang sempurna, mudah dicerna oleh bayi dan mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan, kekebalan, mencegah berbagai penyakit dan untuk kecerdasan bayi, aman dan terjamin kebersihannya karena langsung diberikan kepada bayi agar terhindar dari gangguan pencernaan seperti diare, muntah dan lain sebagainya (Astuti, 2020).

Pemberian ASI terhadap bayi sangatlah penting terutama pada periode awal kehidupan karena ASI memiliki kandungan protein dan kandungan kolostrum yang bisa meningkatkan daya tahan tubuh dan dapat membunuh kuman dalam jumlah yang besar (Pratiwi, 2022).

Menurut United Nations Children's Fund (UNICEF) dan World Health Organization (WHO) menganjurkan agar bayi diberikan ASI sampai 6 bulan dan dilanjutkan sampai usia 2 tahun, karena hal ini dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas pada bayi (Pratiwi, 2022).

Faktor yang menyebabkan rendahnya pemberian ASI eksklusif diantaranya adalah asupan gizi yang kurang dan ibu merasa jumlah ASI yang diproduksi tidak cukup untuk memenuhi permintaan bayi. (Harti Gina Febriani Sugih, 2023). Untuk mensukseskan ibu dalam memberikan ASI eksklusif, maka ibu harus mendapatkan makanan tambahan dan gizi yang cukup agar kelenjar-kelenjar yang membuat air susu dapat bekerja dengan baik dalam memproduksi ASI (Mulya dan Liva, 2021).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan Produksi ASI yaitu dengan cara mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, adapun salah satu contoh sayuran yang dapat meningkatkan Produksi ASI adalah Jantung Pisang. Jantung pisang ini merupakan bunga yang dihasilkan oleh pohon pisang yang berwarna gelap coklat keunguan, kemerahan dibagian luar dan warna putih krim susu dibagian dalam (Pratiwi, 2022).

Jantung pisang adalah jenis tanaman yang terdapat kandungan Laktogogueum yang memiliki potensi untuk menstimulasi hormon oksitoksin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya, sangat efektif dalam meningkatkan dan melancarkan produksi ASI. Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi

ASI, disaat bayi menghisap puting susu ibu akan terjadi rangsangan neuro hormonal 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 mengeluarkan ASI (Pratiwi, 2022). Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian sayur jantung pisang terhadap produksi ASI pada ibu postpartum dengan primipara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Rata-Rata Produksi ASI Pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah diberi Sayur Jantung Pisang Pada Kelompok Eksperimen

Kelompok	Kelompok Eksperimen				
	N	Min	Max	Mean	SD
Pretest	30	25	70	60,55	15,135
Posttest	30	75	100	93,55	9,533

Sumber : Hasil Uji Univariat

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan dari 30 ibu nifas pada kelompok intervensi sebelum diberikan sayur jantung pisang diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 60,55 dengan SD 15,135 dan setelah diberi sayur jantung pisang nilai rata-rata skor sebesar 93,55 dengan SD 9,533.

Tabel 2. Distribusi Rata-Rata Produksi ASI Pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah diberi Sayur Jantung Pisang Pada Kelompok Kontrol

Kelompok	Kelompok Kontrol				
	N	Min	Max	Mean	SD
Pretest	30	30	81	53,11	12,577
Posttest	30	85	82	83,3	7,576

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan dari 30 ibu nifas pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 53,11 dengan SD 12, 577 dan setelah 7 hari dilakukan pengukuran kedua diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 83,3 dengan SD 7,576.

Tabel 4.3 Efektivitas Pemberian Sayur Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI

Kelompok	Eksperimen			Kontrol		
	N	Mean	P-Value	N	Mean	P-Value
Pretest	30	60,55	0,000	30	53,11	0,000
Posttest	30	93,55		30	83,3	

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan dari 60 ibu nifas diperoleh nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 di tolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan antar kelompok yang signifikan terhadap pemberian sayur jantung pisang.

Jantung pisang adalah salah satu jenis tanaman yang memiliki kandungan Laktogogueum berpotensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif untuk meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Laktogogue adalah obat yang meningkatkan atau meningkatkan produksi ASI. laktogogue sintetis kurang dikenal dan relatif mahal. Oleh karena itu, Anda sebaiknya mencari alternatif pengganti kandungan Laktogogue (Suharman, 2021).

Persoalan yang muncul dari ibu menyusui yaitu produksi ASI yang tidak maksimal, sehingga banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya tidak tercukupi dikarenakan ibu tidak bisa memberikan ASI secara maksimal sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi, salah satu penyebab produksi ASI tidak maksimal karena ibu tidak mendapatkan nutrisi yang cukup, jenis makanan yang tidak kaya akan nutrisi dan juga mengkonsumsi makanan yang kurang teratur sehingga produksi ASI tidak mencukupi untuk diberikan pada bayi. Untuk memperbanyak produksi ASI, berbagai usaha bisa dilakukan dengan mengkonsumsi sejumlah booster ASI seperti herbal (daun katuk, daun kelor, jantung pisang dan lainnya). Obat herbal telah diterima secara luas hampir di seluruh negara di dunia (Pratiwi, 2022).

Upaya untuk meningkatkan Agar ibu berhasil memenuhi dan memberikan ASI secara eksklusif, maka ibu yang sedang menyusui bayinya harus mendapat tambahan makanan untuk menghindari kemunduran dalam pembuatan dan produksi ASI. Jika ibu terus menerus tidak memenuhi nutrisinya tentu kelenjar-kelenjar pembuat air susu dalam payudara ibu tidak akan bekerja dengan

optimal dan akhirnya produksi ASI akan terpengaruhi. Ibu menyusui harus memperhatikan beberapa hal untuk meningkatkan kualitas dan jumlah volume ASI yang dimilikinya. Jumlah ASI sedikit bisa diatasi ibu dengan mengkonsumsi jantung pisang, labu siam dan kacang panjang, daun katuk. Sayur-sayuran tersebut terbukti mampu meningkatkan volume air susu ibu (Astari & Hardianti, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mulya (2021) mengatakan bahwa setiap 25 gram jantung pisang mengandung : 31kkal kalori, 1,2 gram senyawa protein 0,3 gram lemak dan 7,1 gram karbohidrat. Jantung pisang juga mengandung vitamin A, vitamin B1, vitamin C, dan mineral penting seperti fosfor, kalsium dan Fe (zat besi). Kandungan yang penuh gizi tersebut, siapapun pasti akan tergiur untuk mengolah jantung pisang menjadi masakan dan makanan yang lezat.

Jantung pisang adalah salah satu jenis tanaman yang memiliki kandungan Laktogogueum berpotensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif untuk meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Laktogogue adalah obat yang meningkatkan atau meningkatkan produksi ASI. Laktogogue sintetis kurang dikenal dan relatif mahal. Oleh karena itu, Anda sebaiknya mencari alternatif pengganti kandungan Laktogogue (Suharman, 2021).

Mekanisme kerja Laktogogueum dalam membantu meningkatkan pertumbuhan sekresi dan produksi ASI yaitu dengan cara merangsang aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris kelenjar susu dan ujung saraf sekretoris dalam kelenjar susu yang mengakibatkan sekresi air susu meningkat, atau merangsang hormon prolaktin yang merupakan hormon Laktogogueum terhadap kelenjar mammae pada sel-sel epitelium alveolar yang akan merangsang laktasi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya diperoleh bahwa ekskresi ASI sebelum konsumsi rebusan jantung pisang adalah 406cc dengan standar deviasi 362,43 dan ekskresi ASI sesudah konsumsi rebusan jantung pisang adalah 743 cc dengan standar deviasi 82,086 (Leolita, 2023).

Takaran jantung pisang yang diperlukan untuk meningkatkan dan memperlancar ASI yaitu 200 gr dengan takaran 2 gelas air kemudian untuk dapat dikonsumsi direbus terlebih dahulu sampai mendidih atau bisa

disayur dan dihidangkan 2 kali sehari (Zelharsandy dan Marchatus, 2024). Adapun konsumsi jantung pisang di beberapa jurnal penelitian sangat beragam pengolahannya ada yang di hidangkan dalam bentuk sayur bening, dikukus sebagai lalaban dan ada juga yang ditumis. Salah satu cara pemberian takaran jantung pisang yaitu dengan diberikan selama 1 minggu, sebanyak 2 kali sehari yang dihidangkan dalam bentuk dikukus sebagai lalaban, bisa juga ditumis, atau dibuat sayur bening dengan bahan jantung pisang sebanyak 200gram sama dengan 1 mangkok sayur. Cara mengkonsumsi jantung pisang yaitu dipagi hari pada saat sarapan pukul 08.00 WIB, dan mengkonsumsi sayur jantung pisang pada saat makan siang/menjelang sore pukul 14.00 WIB (Pratiwi, 2022).

Jantung pisang menjadi bahan makanan yang mempunyai banyak manfaat dan mudah didapatkan oleh masyarakat karena dapat

ditanam di pekarangan rumah. Dengan memanfaatkan jantung pisang bisa meningkatkan produksi ASI, bisa membantu keberhasilan program pemerintah dalam upaya pemberian ASI Eksklusif yaitu hanya pemberian ASI sampai dengan usia bayi 6 bulan dan tetap diberikan ASI sampai usia anak 2 tahun yang ditambah dengan makanana pendamping ASI (Zelharsandy Vika Tri & Marchatus Soleha, 2024).

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian terdapat efektivitas pemberian sayur jantung pisang terhadap produksi ASI pada ibu postpartum dengan primapara. Hal ini di dasari dengan kandungan Laktogogueum yang memiliki potensi untuk menstimulasi hormon oksitoksin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid dan flavonoid.

Ibu Menyusui. Jurnal Kebidanan Terkini, 1 (2). 113-118

Pratiwi Yopi Suryatim, Sri Handayani & Devieta Widya Cahyani (2022). Efektifitas Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca*) Terhadap Peningkatan Produksi Asi. Jurnal Of Midwifery And Reproduction Science, 2 (2). 53-61

Ramadani Fitrah & Andi Satriana (2023). Pengaruh Pemberian Jantung Pisang Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi 0-6 Bulan Ditinjau Dari Peningkatan Berat Badan Dan Panjang Badan Bayi. Jurnal Ilmiah Kebidanan. 35-43.

Suhaman, Rostina, Lolita Sary & Susilawati (2021). Pengaruh Konsumsi Sayur Jantung Pisang Terhadap Kecukupan Asi Ibu. Jurnal Kebidanan, 7 (1). 80-86.

Zelharsandy Vika Tri & Marchatus Soleha (2024). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. Lentera Perawat, 5 (1). 173-177.

DAFTAR PUSTAKA

- Astari, R. Y., & Hardianti, V. (2022). Pengaruh Konsumsi Olahan Jantung Pisang terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Postpartum Effect of Consuming Processed Banana Flower on the Increase of Breast Milk Production among Postpartum Mothers. *Faletehan Health Journal*, 9(2), 234–239.
- Astuti Haryati (2020). Efektifitas Jantung Pisang Dan Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Teluk Kiambang Wilayah Kerja Puskesmas Tempuling Kecamatan Tempuling Kabupaten Indragiri Hilir, 6 (1). 15-22.
- Harti Gina Febriani Sugih, Ageng Septa Rini & Kuswati (2023). Pengaruh Pemberian Sayur Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Puskesmas Sukamukti Kabupaten Garut Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2 (11). 4848-4859
- Leolita Elsa, Endah Wahyutri & Hesti Prawita Widiastuti (2023). Pengaruh Konsumsi Abon Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Upt. Puskesmas Damai. *Jurnal Ilmiah Bidang Keperawatan Dan Kesehatan*. 91-98.
- Mulya Wiwin Tri & Liva Maita (2021). Peningkatan Volume Dan Memperlancar Asi Dengan Pemberian Jantung Pisang Pada