

PENGARUH JANTUNG PISANG (MUSA PARADISIACA L) TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM DI PMB MENDAWATY**Elma Yunita^{1*}, Ezzy Gapmelezy²**¹⁻²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: Elma.hr2014@gmail.com

Disubmit: 16 Agustus 2024

Diterima: 06 Maret 2025

Diterbitkan: 01 April 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i4.17026>**ABSTRACT**

Banana blossoms have the potential to stimulate the hormones oxytocin and prolactin which are effective in increasing and facilitating breast milk production. The nutritional content of banana blossoms includes protein, carbohydrates, fiber, fat, calcium, phosphorus, iron, copper, potassium, magnesium and vitamin E . Banana blossom is a type of plant that contains lactogagum, a substance that has the potential to stimulate breast milk production by increasing the hormones oxytocin and prolactin. To determine the effect of banana heart (*Musa Paradisiaca L*) on breast milk production in postpartum mothers at PMB Mendawaty in 2024. This research is a pre-experimental research with a one group pre test - post test design type. The independent variable in this research is the provision of banana blossoms (*musa paradisiaca l*) and the dependent variable is breast milk production in postpartum mothers. This research was conducted on 42 days postpartum mothers with a total of 40 respondents taken by purposive sampling. Researchers gave 200 grams of banana blossom every day for mothers to consume in the morning and evening for 7 days. The average value of breast milk production before giving banana blossoms to postpartum mothers at PMB Mendawaty was 110.83 ± 14.234 (95% CI 106.27- 115.38) and the median was 108.00, the lowest pre-test score was 87 ml and the highest score was 143 ml. After giving banana blossoms, the average was 140.18 and the standard deviation was 21.938 with a minimum score of 100 ml and a maximum of 180 ml. We found an increase in breast milk production with a difference of 29.35, meaning that during the 7 day trial of giving banana blossoms It was found that there was an increase with a difference of 29.35 ml before and after giving banana blossoms. The results of the paired t test/dependent sample t test (dependent samples) obtained P-values of $0.000 \leq 0.05$ with a confidence level of 95% so that it can be concluded that there is an influence of banana heart (*Musa Paradisiaca L*) on breast milk production in postpartum mothers. Hypothesis H_0 is rejected and H_a is accepted. This shows that there is an influence of giving banana blossoms to postpartum mothers on breast milk production p value $0.000 < 0.05$.

Keywords: Banana Heart, Breast Milk Production, Post Partum

ABSTRAK

Jantung pisang memiliki potensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang efektif meningkatkan dan memperlancar produksi ASI, Kandungan nutrisi dalam jantung pisang meliputi protein, karbohidrat, serat, lemak, kalsium, fosfor, zat besi, tembaga, kalium, magnesium, serta vitamin E. Jantung pisang adalah jenis tanaman yang mengandung laktogagum, suatu zat yang memiliki potensi dalam menstimulasi produksi ASI dengan meningkatkan hormon oksitosin dan prolaktin. Untuk Mengetahui Pengaruh Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca* L) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di PMB Mendawaty Tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian *Pra eksperimen* dengan tipe one group pre test-post test design. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian jantung pisang (*musa paradisiaca* l) dan variabel dependennya adalah produksi ASI pada ibu postpartum. Penelitian ini dilakukan pada ibu postpartum 42 hari dengan total responden sebanyak 40 responden yang diambil dengan cara *puposif sampling*. peneliti memberikan jantung pisang sebanyak 200 gram setiap hari untuk dikonsumsi ibu pagi dan sore selama 7 hari. Nilai rata-rata produksi ASI sebelum diberikan jantung pisang pada ibu postpartum Di PMB Mendawaty adalah $110,83 \pm 14,234$ (95% CI 106,27- 115,38) dan median 108,00, skor pre tes terendah 87 ml dan skor tertinggi 143 ml. sesudah dilakukan pemberian jantung pisang di dapatkan rata-rata yaitu 140,18 dan standar deviasi 21,938 dengan penilaian score minimal 100 ml dan maksimal 180 ml di dapatkan adanya kenaikan produksi ASI dengan selisih perbedaan yaitu 29,35, artinya selama 7 hari percobaan pemberian jantung pisang ditemukan adanya kenaikan dengan selisih 29,35 ml sebelum dan sesudah pemberian jantung pisang. Hasil uji t test paired sampel t test/dependen (sampel terikat) diperoleh nilai P-values $0,000 \leq 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95% sehingga dapat disimpulkan ada Pengaruh Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca* L) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. Hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima hal ini menunjukkan ada pengaruh pemberian jantung pisang pada ibu nifas terhadap produksi ASI p value $0,000 < 0,05$.

Kata Kunci: Jantung Pisang, Produksi Asi, Post Partum

PENDAHULUAN

ASI diproduksi di sel pembuat susu, lalu akan mengalir menuju puting melalui saluran-saluran ASI. Saluran saluran tersebut akan bermuara pada saluran utama yang mengalirkan ASI menuju puting. Muara ini terletak di bagian dalam payudara, di bawah areola. ASI sebenarnya tidak disimpan, jika tidak sedang menyusui, ASI tidak mengalir, tetapi “diam” di saluran ASI. Terkadang ASI bisa menetes dari puting meskipun tidak menyusui, karena ASI yang berada di saluran sudah terlalu banyak, dan ketika ibu memikirkan sang bayi, ada sel otot

yang mendorong ASI mengalir secara otomatis ke arah puting. (Kemenkes RI, 2020).

Upaya pemerintah Indonesia dalam mendukung gerakan ibu untuk memberikan ASI kepada bayi yaitu dengan ditetapkannya beberapa peraturan yang terkait dengan pemberian ASI diantaranya Undang-Undang Nomor 3 tahun 2009 tentang kesehatan yang disebutkan dalam pasal 128 ayat 2 dan 3 bahwa selama pemberian ASI, pihak keluarga pemerintah daerah dan masyarakat harus mendukung secara penuh dengan penyediaan

waktu dan fasilitas khusus. Sedangkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif pasal 6 berbunyi setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya. UU Nomor 36/2009 pasal 128 ayat 2 dan 3 disebutkan bahwa selama pemberian ASI, pihak keluarga, pemerintah daerah dan masyarakat harus mendukung ibu secara penuh (Asih, Y., & Risneni. (2016)

Dampak dari ASI yang tidak lancar membuat ibu berpikir untuk mengambil langkah berhenti menyusui dan menggantinya dengan susu formula. Dampak lain dari produksi ASI yang tidak lancar adalah dapat menghambat proses pemberian ASI secara eksklusif pada bayi sampai usia 6 bulan, sehingga cakupan pemberian ASI tidak terpenuhi. Bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif dapat mempengaruhi tumbuh kembangnya dan melindunginya dari berbagai penyakit (Fikawati, S., Syafiq, A., & Karima, K. (2015)

Indonesia, sebagai negara yang terletak di kawasan tropis, memiliki banyak pohon pisang yang tumbuh di sana. Di antara berbagai jenis pisang seperti pisang kepok, batu, raja nangka, muli, dan suluh, sering ditemui jantung pisang yang dapat dimanfaatkan untuk konsumsi. Jantung pisang batu dan pisang kepok adalah varietas yang paling sering digunakan. Menariknya, jantung pisang diketahui mengandung zat laktogagum yang dapat membantu melancarkan produksi ASI pada ibu menyusui. Selain itu, jantung pisang juga kaya akan nutrisi penting (Astari, R. Y., Hardianti, V., (2022).

Kandungan nutrisi dalam jantung pisang meliputi protein, karbohidrat, serat, lemak, kalsium,

fosfor, zat besi, tembaga, kalium, magnesium, serta vitamin E. Jantung pisang adalah jenis tanaman yang mengandung laktogagum, suatu zat yang memiliki potensi dalam menstimulasi produksi ASI dengan meningkatkan hormon oksitosin dan prolaktin. Dalam jantung pisang, terdapat berbagai senyawa seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, dan substansi lainnya yang diyakini memiliki efek paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Boang Manalu et al, (2021)

Penelitian Sugiarti, et al, 2023 menjelaskan bahwa 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 yang dapat meningkatkan produksi ASI, dapat membantu keberhasilan program pemerintah dalam upaya pemberian ASI Eksklusif yaitu pemberian ASI saja sampai dengan usia bayi 6 bulan.

Pencapaian upaya pemerintah upaya memperlancar ASI dapat konsumsi jantung pisang. Menurut Boang Manalu et al, (2021) jantung pisang memiliki potensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang efektif meningkatkan dan memperlancar produksi ASI, jantung pisang mudah didapat sehingga cocok untuk membantu meningkatkan memperlancar ASI. Peningkatan hormon oksitosin dipengaruhi oleh polifenol yang ada pada jantung pisang batu 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). Peran oksitosin pada kelenjar susu adalah mendorong kontraksi sel-sel

miopitel yang mengelilingi alveolus dari kelenjar susu, sehingga dengan berkontraksinya sel-sel miopitel isi dari alveolus akan terdorong keluar menuju saluran susu, sehingga alveolus menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu berikutnya.

Studi pendahuluan di lakukan PMB Mendawaty di karenakan belum pernah dilakukan penelitian terkait produksi ASI pada ibu menyusui. Adapun jumlah ibu nifas 6 hari postpartum sebanyak 38 orang di dapatkan mayoritas keluhan produksi ASI yang kurang yaitu 30 orang (78.94%) dan hanya sedikit yang mengalami produksi ASI yang cukup sebanyak 8 orang (21,05%).

Berdasarkan uraian yang mana jantung pisang memiliki manfaat meningkatkan produksi ASI, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen jantung pisang. Maka dari itu judul penelitian ini yaitu “ Pengaruh Jantung Pisang (Musa Paradisiaca L) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di PMB Mendawaty Tahun 2024”.

TINJAUAN PUSTAKA

Air Susu Ibu (ASI) adalah air susu yang mengandung nutrisi optimal, baik kualitas dan kuantitasnya. Pemberian Air Susu Ibu merupakan metode pemberian makanan bayi yang terbaik. ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pertama (Sulistyowati, 2014).

Air Susu Ibu diproduksi atas hasil kerja gabungan antara hormon dan refleks. Selama masa kehamilan terjadi perubahan hormon yang berfungsi mempersiapkan jaringan kelenjar susu untuk memproduksi ASI. Segera setelah melahirkan, bahkan kadang mulai pada usia kehamilan 6 bulan akan terjadi

perubahan pada hormon yang menyebabkan payudara mulai memproduksi ASI. Sewaktu bayi mulai menghisap ASI, akan terjadi dua refleks yang akan menyebabkan ASI keluar pada saat yang tepat dengan jumlah yang tepat pula, yaitu refleks pembentukan/ produksi ASI atau refleks prolaktin yang dirangsang oleh hormon prolaktin dan refleks pengaliran/pelepasan ASI (*let down reflex*) (Lestari, 2024).

Proses pembentukan ASI dimulai dari proses terbentuknya lactogen dan hormon-hormon yang mempengaruhi terbentuknya ASI, proses pembentukan lactogen dan hormon produksi ASI sebagai berikut (Astutik, 2015):

a. Laktogenesis I

Fase laktogenesis terjadi pada akhir kehamilan, yaitu payudara mengalami penambahan dan pembesaran lobules-lobules alveolus. Pada fase ini kolostrom sudah mulai keluar.

b. Laktogenesis II

Terjadi saat melahirkan dan keluarnya plasenta menyebabkan penurunan secara tiba-tiba kadar hormon progesteron, esterogen dan human placental lactogen (HPL) sedangkan kadar hormon prolaktin masih tinggi ini yang menyebabkan produksi ASI berlebih.

c. Laktogenesis III

Fase laktogenesis III merupakan fase dimana sistem kontrol hormon endokrin mengatur produksinya ASI selama kehamilan dan beberapa hari setelah melahirkan. Saat produksi ASI mulai stabil, sistem kontrol autokrin dimulai sehingga pada tahap ini terjadi proses apabila ASI banyak dikeluarkan, payudara akan memproduksi

ASI lebih banyak. Payudara akan memproduksi ASI lebih banyak lagi jika ASI sering banyak dikeluarkan, selain itu reflek menghisap bayi pula akan dapat mempengaruhi produksi ASI itu sendiri (Rizqiani, 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh jantung pisang (musa paradisiaca l) terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di PMB Mendawaty Tahun 2024 selama 3 bulan terhitung April sampai Juni 2024. Penelitian ini merupakan penelitian *Pra eksperimen* dengan tipe one group pre test - post test design. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian jantung pisang (musa paradisiaca l) dan variabel dependennya adalah produksi ASI pada ibu postpartum. Penelitian ini dilakukan pada ibu nifas postpartum 42 hari dengan total responden sebanyak 40 responden yang diambil dengan cara *puposif sampling*. peneliti

memberikan jantung pisang sebanyak 200 gram setiap hari untuk dikonsumsi ibu pagi dan sore selama 7 hari. Peneliti memantau responden dalam mengkonsumsi jantung pisang melalui recall (telepon), menanyakan frekuensi menyusui dalam sehari, memastikan bahwa ibu telah mengkonsumsi olahan jantung pisang serta menanyakan rata-rata lama menyusui. Tahap ketiga, hari ke 8 peneliti melakukan pengukuran kembali produksi ASI setelah responden mengkonsumsi jantung pisang berdasarkan frekuensi menyusui dan rata-rata lama menyusui dalam sehari (post test) kemudian dihitung taksiran volume ASI, takaran volume ASI di nilai menggunakan botol susu saat dilakukan pompa ASI sehingga peneliti menilai pengeluaran ASI dengan jumlah pengeluaran dalam ukuran ml. Analisis data dilakukan Uji statistik dalam penelitian ini dengan analisis univariat menggunakan tendensi sentral dan analisis bivariat menggunakan uji dependent t-test (paired sample t-test).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Rata- Rata Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Sebelum Dan Sesudah Pemberian Jantung Pisang (Musa Paradisiaca L) Di PMB Mendawaty

variabel	Mean Median	SD	Min-Max	CI 95%	Shapiro - wilk
Pre Test	Mean : 110,83 Median : 108,00	14,234	87-143	106,27- 115,38	0,233
Post Test	Mean : 140,18 Median : 142,00	21,938	100-180	123,16- 147,19	0,329

Berdasarkan data pada tabel 1 diketahui bahwa gambaran masing-

masing variabel penelitian sebagai berikut :

- a. Nilai rata- rata produksi ASI sebelum diberikan jantung pisang pada ibu postpartum Di PMB Mendawaty adalah 110,83 $\pm$ 14,234 (95% CI 106,27-115,38) dan median 108,00, skor pre tes terendah 87 ml dan skor tertinggi 143 ml. Dari hasil estimasi interval dapat di simpulkan bahwa 95% di yakini rata-rata skore pre test (sebelum diberikan jantung pisang) pada ibu postpartum di PMB Mendawaty antara 106,27-115,38. Hasil Shapiro - wilk menunjukkan p-value 0,233 > 0,05 berarti berdistribusi normal.
- b. Nilai rata- rata produksi ASI sesudah diberikan jantung pisang pada ibu postpartum Di PMB Mendawaty adalah 140,18 $\pm$ 21,939 (95% CI 123,16-147,19) dan median 142,00, skor post tes terendah 100 ml dan skor tertinggi 180 ml. Dari hasil estimasi interval dapat di simpulkan bahwa 95% di yakini rata-rata skore post test (sesudah diberikan jantung pisang) pada ibu postpartum di PMB Mendawaty antara 123,16-147,19. Hasil Shapiro - wilk menunjukkan p-value 0,329 > 0,05 berarti berdistribusi normal

Tabel 2. Pengaruh Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca* L) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di PMB Mendawaty

Variabel	Mean	SD	SE	95% CI	P-Value	N
Pretest	110,83	14,234	2,251	106,27-115,38	0,000	40
Postes	140,18	21,938	3,469	123,16-147,19		40

Rata-rata produksi ASI sebelum diberikan Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca* L) 110,83 dengan standar deviasi 14,234. Sedangkan sesudah diberikan Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca* L)140,18 dan standar defiasi 21,938. Hasil uji statistic di

dapatkan p-value $0,000 \leq 0,05$ yang berarti terdapat Pengaruh Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca* L) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di PMB Mendawaty Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Rata- Rata Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Sebelum Dan Sesudah Pemberian Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca* L) Di PMB Mendawaty

Nilai rata- rata produksi ASI sebelum diberikan jantung pisang pada ibu postpartum Di PMB Mendawaty adalah 110,83 $\pm$ 14,234 (95% CI 106,27- 115,38) dan median 108,00, skor pre tes terendah 87 ml dan skor tertinggi 143 ml. Dari hasil estimasi interval dapat di simpulkan bahwa 95% di yakini rata-rata skore pre test (sebelum diberikan jantung pisang) pada ibu postpartum di PMB

Mendawaty antara 106,27-115,38. Hasil Shapiro - wilk menunjukkan p-value 0,233 > 0,05 berarti berdistribusi normal

Menuurt Okasha, et.al, 2008 dalam Ningrum, A. N., et al (2021) menyatakan bahwa jantung pisang (*Musa paradisiaca*) mengandung alkaloid, saponin, glikosida, tanin, flavanoid dan steroid dimana kandungan tersebut pada tanaman rosella (*Hibiscus sabdariffa* L.) dikaitkan dengan aktivitasnya dalam meningkatkan serum prolaktin yaitu

hormon yang mempengaruhi produksi air susu.

Menurut. Gina, et al (2023) kandungan senyawa yang ada di jantung pisang diantaranya kandungan flavonoid adalah kandungan yang terdapat pada laktagongum dengan kadar flavonoid yang tinggi untuk meningkatkan produksi ASI yang berperan pada hormon prolaktin dan oksitosin.

Jantung pisang atau bunga pisang yang tidak berkembang menjadi buah dipercaya memiliki manfaat untuk melancarkan produksi ASI atau menjadi laktagogum. Hal ini karena jantung pisang mengandung beberapa senyawa yang bermanfaat, antara lain laktagogum yang dapat merangsang produksi dan sekresi ASI, fitohormon yang mirip dengan hormon prolaktin, serta berbagai vitamin dan mineral penting untuk produksi ASI yang lancar (Zainuddin, Z., & Munadhir, M. (2020).

Jantung pisang, atau yang juga disebut bunga pisang, adalah bagian dari tanaman pisang (*Musa paradisiaca* L) yang tidak berkembang menjadi buah. Secara morfologi, jantung pisang memiliki struktur yang terdiri dari tangkai (peduncle) yang menghubungkannya dengan batang utama, lapisan-lapisan luar berbentuk sisik (bracts) berwarna ungu kehitaman, serta kumpulan bunga-bunga kecil yang terdapat di bawah sisik-sisik tersebut. Jantung pisang tumbuh di bagian atas batang pisang, setelah tanaman pisang berbunga, dengan ukuran yang bervariasi dari 30-60 cm panjangnya tergantung pada varietas pisang. Tekstur jantung pisang umumnya lunak dan renyah, dengan rasa hambar atau sedikit pahit, namun dapat diolah menjadi berbagai masakan dan makanan yang lezat. Selain itu, jantung pisang juga dikenal memiliki banyak manfaat

kesehatan, terutama sebagai laktagogum atau pelancar produksi ASI pada ibu menyusui (Wulan, S., & Meriahta Br Girsang, D, 2020).

Jantung pisang, atau bunga pisang yang tidak berkembang menjadi buah, dipercaya dapat membantu melancarkan produksi dan pengeluaran ASI pada ibu menyusui. Hal ini disebabkan oleh kandungan senyawa-senyawa yang terdapat dalam jantung pisang, antara lain laktagogum yang dapat merangsang atau meningkatkan produksi dan sekresi hormon prolaktin, fitohormon yang mirip dengan hormon prolaktin, serta berbagai vitamin dan mineral penting seperti vitamin B6, B12, zat besi, dan zinc.(Fitri, N., & Komala Sari, V. (2021).

Senyawa-senyawa tersebut dalam jantung pisang bekerja secara sinergis untuk merangsang dan meningkatkan sekresi hormon prolaktin. Peningkatan kadar prolaktin inilah yang kemudian dapat mendorong peningkatan produksi dan pengeluaran ASI pada ibu menyusui. Hormon prolaktin merupakan hormon utama yang berperan dalam proses produksi dan pengeluaran ASI (laktasi) pada ibu menyusui (Fitri, N., & Komala Sari, V. (2021).

Ketika seorang ibu menyusui, isapan bayi pada putting susu akan merangsang kelenjar susu (alveoli) untuk memproduksi ASI. Stimulus ini akan diteruskan ke otak, yang kemudian akan merangsang hipofisis anterior untuk melepaskan hormon prolaktin (Syari, M., Arma, N., Mardhiah, A (2022.).

Peningkatan kadar prolaktin inilah yang kemudian akan mendorong kelenjar susu (alveoli) untuk meningkatkan produksi ASI. Prolaktin akan memacu sel-sel alveoli untuk menyerap nutrisi dari darah dan mengubahnya menjadi

komponen-komponen ASI, seperti laktosa, lemak, dan protein. Selain itu, prolaktin juga berperan dalam pengeluaran ASI (reflek let-down). Peningkatan kadar prolaktin akan merangsang sel-sel otot di sekitar alveoli untuk berkontraksi, sehingga ASI yang telah terbentuk dapat dipompa keluar melalui saluran susu (duktus) dan keluar melalui putting susu (Syari, M., Arma, N., Mardhiah, A (2022)).

Berdasarkan teori yang menyebutkan bahwa khasiat jantung pisang dapat meningkatkan produksi ASI, yang dibuktikan pada hasil penelitian ini ditemukan produksi sebelum dan sesudah pemberian jantung pisang di dapatkan adanya kenaikan produksi ASI dengan selisih perbedaan yaitu 29,35. Artinya selama 8 hari percobaan pemberian jantung pisang di temukan adanya kenaikan dengan selisih 29,35 ml sebelum dan sesudah pemberian jantung pisang.

Peneliti dapat menyimpulkan dan merangkum dari teori sebelumnya bahwa gambaran tentang jantung pisang dalam meningkatkan produksi ASI yaitu Konsumsi jantung pisang dapat meningkatkan produksi dan pengeluaran air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui. Hal ini disebabkan karena jantung pisang mengandung senyawa-senyawa yang bersifat laktagogum, yaitu zat yang dapat merangsang atau meningkatkan produksi dan sekresi hormon prolaktin.

Senyawa-senyawa aktif dalam jantung pisang, seperti fitohormon yang mirip dengan hormon prolaktin, serta vitamin dan mineral penting lainnya, akan diserap oleh tubuh dan masuk ke dalam aliran darah. Senyawa-senyawa ini kemudian akan mencapai kelenjar pituitary di otak, lalu merangsang sekresi hormon prolaktin. Peningkatan kadar

prolaktin inilah yang selanjutnya akan mendorong sel-sel alveoli di kelenjar susu untuk memproduksi ASI secara lebih optimal. Selain itu, prolaktin juga akan merangsang kontraksi sel-sel otot di sekitar alveoli, sehingga memperlancar pengeluaran ASI melalui putting susu.

Pengaruh Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca L*) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di PMB Mendawaty

Rata-rata produksi ASI sebelum diberikan Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca L*) 110,83 dengan standar deviasi 14,234. Sedangkan sesudah diberikan Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca L*) 140,18 dan standar defiasi 21,938. Hasil uji statistic di dapatkan p-value $0,000 \leq 0,05$ yang berarti terdapat Pengaruh Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca L*) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di PMB Mendawaty Tahun 2024.

Terdapat Adanya Pengaruh Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca L*) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di PMB Mendawaty Tahun 2024. Dengan uji statistic *paired sampel t tes* nilai Sig. (2-tailed) yaitu $0,000 < 0,05$.

Periode ASI matur adalah jenis air susu ibu yang diproduksi setelah masa kolostrum dan transisi. ASI ini merupakan makanan utama yang sempurna bagi bayi karena mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang optimal. Komposisinya terdiri dari air, karbohidrat, protein, dan lemak. ASI matur terbagi menjadi foremilk yang kaya air dan hindmilk yang kaya lemak.

Penelitian sejalan Astari & Hardianti (2022) dilakukan pada ibu postpartum masa nifas 2 minggu postpartum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata

produksi ASI sebelum mengkonsumsi olahan jantung pisang adalah 81,50 ml per menit sedangkan setelah mengkonsumsi olahan jantung pisang mengalami peningkatan menjadi 99,55 ml per menit dengan selisih 18,05 ml per menit. maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari mengkonsumsi olahan jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI.

Penelitian yang sama Pratiwi, et al (2022) yang menjelaskan Produksi ASI adalah Jantung Pisang. 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. Laktagogum dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran ASI.

Penelitian sama dengan. Wulan, S., & Meriahta Br Girsang, D. (2020). pada ibu postpartum masa nifas 2 minggu postpartum yang menjelaskan pada penelitian ini pemberian rebusan jantung pisang pada kelompok intervensi diberikan 2 kali sehari pagi dan sore, sekali pemberian sebanyak 200 cc selama 7 hari berturut-turut sedangkan pada kelompok kontrol hanya dilakukan observasi tidak diberikan rebusan jantung pisang. Di dapatkan hasil penelitian perbedaan nilai rata-rata frekuensi BAB bayi 0.900 dengan nilai pvalue 0.027 dan dilihat dari Jam tidur bayi terdapat perbedaan nilai 3.100 dengan nilai pvalue 0.025 yang artinya ada pengaruh pemberian rebusan jantung pisang terhadap produksi ASI pada Ibu menyusui bayi 0-6 bulan baik dilihat dari kelancaran ASI ibu ataupun dari indikator bayi. Disarankan kepada ibu menyusui agar dapat rutin mengkonsumsi rebusan jantung

pisang karena jantung pisang terbukti dapat menambah produksi ASI.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang telah menunjukkan pengaruh positif jantung pisang dalam meningkatkan produksi air susu ibu (ASI), maka dapat disimpulkan beberapa hal penting. Pertama, jantung pisang mengandung berbagai nutrisi yang dapat membantu mendukung proses produksi dan sekresi ASI pada ibu menyusui. Kandungan protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral yang terdapat dalam jantung pisang terbukti dapat meningkatkan produksi ASI secara alami.

Jantung pisang memiliki beberapa keunggulan yang dapat membantu meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) secara efektif. Pertama, jantung pisang kaya akan kandungan nutrisi yang dapat mendukung proses produksi dan sekresi ASI. Kandungan protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral dalam jantung pisang terbukti dapat memicu peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Nutrisi-nutrisi tersebut berperan penting dalam menjaga kesehatan dan kelancaran produksi kelenjar susu ibu.

Selain itu, jantung pisang juga mengandung senyawa-senyawa bioaktif yang diduga dapat menstimulasi hormon prolaktin. Hormon prolaktin berperan kunci dalam proses produksi ASI, sehingga peningkatan kadar prolaktin dapat mendorong laju produksi ASI secara signifikan. Kandungan zat besi dan vitamin B6 dalam jantung pisang juga dapat membantu melancarkan sirkulasi darah ke kelenjar susu, sehingga memperkuat proses sekresi ASI.

Maka dari itu, konsumsi jantung pisang dapat menjadi salah satu alternatif terapi non-farmakologis yang aman dan efektif

untuk mengatasi permasalahan kurangnya produksi ASI pada ibu menyusui. Peningkatan jumlah ASI yang diproduksi akan membantu mencukupi kebutuhan nutrisi bayi yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, penggunaan jantung pisang sebagai bahan makanan atau suplemen bagi ibu menyusui patut dipertimbangkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Produksi ASI di dapatkan pengeluaran ASI menggunakan botol ASI takaran 240 ml, sebelum dilakukan pemberian jantung pisang di dapatkan rata-rata yaitu 110,83, dan standar deviasi 14,234 dengan penilaian score minimal 87 ml dan maksimal 143 ml, sesudah dilakukan pemberian jantung pisang di dapatkan rata-rata yaitu 140,18 dan standar deviasi 21,938 dengan penilaian score minimal 100 ml dan maksimal 180 ml
2. Produksi sebelum dan sesudah pemberian jantung pisang di dapatkan adanya kenaikan produksi ASI dengan selisih perbedaan yaitu 29,35. Artinya selama 8 hari percobaan pemberian jantung pisang di temukan adanya kenaikan dengan selisih 29,35 ml sebelum dan sesudah pemberian jantung pisang.
3. Terdapat Adanya Pengaruh Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca* L) Terhadap Produksi ASI pada ibu Post-partum dengan nilai p-value $0,000 \leq 0,05$ Di PMB Mendawaty Tahun 2024

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, Y., & Risneni. (2016). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui : Dilengkapi Dengan Evidence Based Practice Dan Daftar Tilik Asuhan Nifas. Jakarta : Trans Info Media
- Astari, R. Y., Hardianti, V., (2022). Pengaruh Konsumsi Olahan Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Postpartum. *Faletehan Health Journal*, 9(2), 234-239. [Www.Journal.Lppm-Stikesfa.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Fhj](http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/fhj)
- Boang Manalu, A., Purba, T. J., Siagian, N. A., & Yanti, M. D. (2021). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Candirejo Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(3), 298-302. <https://doi.org/10.25311/kesk.kom.vol6.iss3.592>
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Karima, K. (2015). Gizi Ibu Dan Bayi. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Fitri, N., & Komala Sari, V. (2021). Uji Laboratorium Pada Dendeng Jantung Pisang Batu (*Musa Paradisiacal* L) Sebagai Peningkatan Produksi Asi Laboratory Test On Jeng Heart Banana Batu (*Musa Paradisiacal* L) As Increasing Breast Milk Production. In *Jurnal Voice Of Midwifery* (Vol. 11, Issue 2).
- Gina Febriani Sugih Harti, 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
<https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri/article/view/1819/1731>
- Kemenkes Ri. 2021. Profil Kesehatan Indonesia 2020. Jakarta: Kemenkes Ri.
- Ledy Octaviani Iqmy, Neneng Siti Lathifah (2020) Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Media Ilmu Kesehatan Vol. 9, No. 1, April 2020
- Lestari, T. W. A., Lestari, I., & Dewi, C. P. L. (2024). *Pengaruh Pemberian Teknik Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Ruang Gayatri Rsu Dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto* (Doctoral Dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat).
- Ningrum, A. N., Widyaningrum, N. R., & Sulistyorini, E. (2021). A Literature Review: Pengaruh Perbedaan Pelarut Ekstrak Jantung Pisang (Musa Paradisiaca) Sebagai Galaktogogum A Literature Review: The Effect Of Differences Of Musa Paradisiaca Flower Extract Solvens (Musa Paradisiaca) As A Galactogogue. *Avicenna: Journal Of Health Research*, 4(1), 81-89. <https://doi.org/10.36419/Avicenna>
- Pratiwi, A. M., Fatikasari, S., Pratiwi, E. N., (2020). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu Terhadap Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Post Partum Di Desa Banyutowo.
- Pratiwi, Y. S., Tgh, J., Rais, M., Selatan, L., Mataram, K., Handayani, S., (2022) Efektifitas Jantung Pisang(Musa Paradisiaca) Terhadap Peningkatan Produksi Asi <https://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php>
- Rilyani , Renda Wulandasari (2019) Konsumsi Sayur Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Masa Nifas Holistik *Jurnal Kesehatan*, Volume 13, No.4, Desember 2019: 358-364 https://karya.brin.go.id/id/eprint/18584/1/Jurnal_Rilyani_Syari
- Syari, M., Arma, N., Mardhiah, A (2022.). *Maternity And Neonatal: Jurnal Kebidanan Faktor Yang Mempengaruhi Produksi Asi Pada Ibu Menyusui*. <https://journal.upp.ac.id/index.php/jmn>
- Unicef Indonesia. Asi Adalah Penyelamat Hidup Paling Murah Dan Efektif Di Dunia. Dalam; Unicef Indonesia. 2017; 1-7
- Wulan, S., & Meriahta Br Girsang, D. (2020). Pengaruh Jantung Pisang (Musa Paradisiaca L.) Terhadap Produksi Asi. 5(2), 83-90. <https://doi.org/10.34008/Jurhesti.V5i1>
- Zainuddin, Z., & Munadhir, M. (2020). Stimulus Peningkatan Produksi Asi Wanita Karir Dengan Pemberian Jantung Pisang Kepok (Musa Paradisiaca). *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(2), 69. <https://doi.org/10.20527/Jbk.V6i2.9361>