

PENGARUH KONSUMSI SAYUR JANTUNG PISANG TERHADAP KECUKUPAN ASI IBU

Suharman¹, Rostina², Lolita Sary³, Susilawati⁴

^{1,2,4}Program Studi DIV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

³Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Malahayati

¹email: hermanari62@gmail.com

²email: rostinatina185@yahoo.com

³email: lolita.yanuar@gmail.com

⁴email: susilawati_samaly@yahoo.com

ABSTRACT INFLUENCE OF BANANA HEART VEGETABLE CONSUMPTION ON ASI BREASTFEEDING ASI ADMINISTRATION

Background By comparing 5 health centers with the lowest ASI coverage, namely Gedong Tataan Health Center 26.27%, Pedada Health Center 29.58%, Padang Cermin Health Center 33.33%, Kalirejo Health Center 36.11, and Kedondong Health Center 37.03%. The heart of a banana is a type of plant that contains laktagogum has the potential to stimulate the hormone oxytocin and prolactin such as alkaloids, polyphenols, steroids, flavonoids and other substances most effective in increasing and facilitating the production of breast milk.

The purpose of the study was to know the effect of vegetable consumption of banana heart on the smooth breastfeeding of breastfeeding mothers in the Kalirejo Pesawaran Community Health Center Working Area in 2019.

Methods This quantitative study used, experimental quasy method with one group pretest - posttest design approach. Population and sample were 30 people, purposive sampling sampling technique. Data analysis using univariate and bivariate, with t-test statistical test. The study was conducted for 1 week.

Result Smooth breastfeeding before being given banana heart vegetables in nursing mothers in the Kalirejo Puskesmas Working Area is offered to 17 breastfeeding mothers, with a mean of 5.00, standard deviation of 0.935, error standard 0.227 and min-max 4-7. After being given a banana heart vegetable with a mean of 7.65 standard deviation of 0.606, the error standard was 0.147 and the min-max value was 7-8. The test-dependent statistical test results obtained a p-value of 0.000 ($\alpha < 0.05$)

Conclusion there is an influence of vegetable consumption of banana heart on the adequacy of breastfeeding mothers in the Pesawaran Kalirejo Community Health Center Working Area in 2019.

Suggestion It is expected that nursing mothers can use vegetable banana heart 200gr / day as a non-pharmacological alternative to facilitate milk production

Keywords : Banana Heart Vegetables, Breastfeeding Sufficiency, Breastfeeding Mothers

ABSTRAK

Latar Belakang Dengan membandingkan 5 puskesmas dengan cakupan ASI terendah, yaitu puskesmas Gedong Tataan 26,27%, Puskesmas Pedada 29,58%, Puskesmas Padang Cermin 33,33%, Puskesmas Kalirejo 36,11, dan Puskesmas Kedondong 37,03%. 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. Tujuan penelitian Diketahui pengaruh konsumsi sayur jantung pisang terhadap kelancaran ASI ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kalirejo Pesawaran Tahun 2019.

Metode Jenis penelitian kuantitatif, metode quasy eksperimental dengan pendekatan one group pretest – posttest design. Populasi dan sampel sebanyak 30 orang, teknik sampling purposive sampling. Analisa data menggunakan univariat dan bivariate, dengan uji statistik t-tes. Penelitian dilakukan selama 1 minggu.

Hasil Kelancaran ASI sebelum diberi sayur jantung pisang pada Ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kalirejo Pesawaran terhadap 17 orang ibu menyusui, dengan mean 5,00, standar deviasi 0,935, standar eror 0,227 dan nilai min-max 4-7. Setelah diberi sayur jantung pisang dengan mean 7,65 standar deviasi 0,606, standar eror 0,147 dan nilai min-max 7-8. Hasil uji statistik menggunakan tes-dependen didapat nilai p-value 0.000 ($\alpha < 0.05$)

Kesimpulan terdapat pengaruh konsumsi sayur jantung pisang terhadap kecukupan ASI Ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kalirejo Pesawaran Tahun 2019.

Saran diharapkan untuk ibu menyusui agar dapat memanfaatkan sayur jantung pisang 200gr/ hari sebagai alternatif non farmakologi untuk memperlancar produksi ASI

Kata Kunci : Sayur Jantung Pisang, Kecukupan ASI, Ibu Menyusui

PENDAHULUAN

Pemberian ASI sangat penting bagi tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasan bayi. Pemberian ASI eksklusif perlu mendapat perhatian para ibu, keluarga, masyarakat dan tenaga kesehatan agar proses menyusui dapat terlaksana dengan benar. Cara pemberian makanan pada bayi yang baik dan benar adalah menyusui bayi secara eksklusif sejak lahir sampai dengan umur 6 bulan dan meneruskan menyusui anak sampai umur 24 bulan. Mulai umur 6 bulan, bayi mendapat makanan pendamping ASI yang bergizi sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembangnya (Kemenkes RI, 2013).

Badan kesehatan *World Health Organization* (WHO) dan *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) merekomendasikan: inisiasi menyusu 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 (WHO, 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. kelahiran hidup (Kemkes RI, 2016).

Cakupan pemberian ASI di Indonesia pada tahun 2015 sebesar 55,7% dan pada jika mengacu pada 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 (Kemenkes RI, 2016). Provinsi Lampung berada pada urutan terendah ke enam dengan cakupan ASI 0-5 bulan sebesar 43,1% (Kemenkes RI, 2016).

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% (Kemenkes RI, 2018)

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pesawaran dengan membandingkan 5 puskesmas dengan cakupan ASI terendah, yaitu puskesmas Gedong Tataan 26,27%, Puskesmas Pedada 29,58%, Puskesmas Padang Cermin 33,33%, Puskesmas Kalirejo 36,11, dan Puskesmas Kedondong 37,03% (Data Dinkes Kab. Pesawaran, 2018)

Untuk memperlancar produksi ASI sejumlah usaha bisa dilakukan yaitu 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. Menurut *World Health Organization* (WHO) negaranegara di Afrika, Asia dan Amerika Latin menggunakan obat herbal sebagai pelengkap pengobatan primer yang mereka terima, 65% dari penduduknya telah menggunakan pengobatan tradisional (Depkes RI, 2008; Hubaya, Kharimah, Sulimah, 2015). 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 (Marita, 2012; Hubaya, Kharimah, Sulimah, 2015)

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 (Hubaya, Kharimah, Sulimah, 2015).

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 (MPASI) (Hubaya, Kharimah, Sulimah, 2015).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan di 5 BPM Sri Kadarwati, BPM Fitri Sulastri, BPM Dona, BPM Indah Budianti, BPM Indri Yati Wilayah Kerja Puskesmas Kalirejo Pesawaran Tahun 2019 didapat hasil, dari 10 orang ibu menyusui, 6 orang (60%) menyatakan ASI tidak keluar dengan lancar atau maksimal, dan 4 orang (40%) lainnya

menyatakan tidak ada masalah dalam memberikan ASI kepada buah hatinya

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh konsumsi sayur jantung pisang terhadap kecukupan ASI ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kalirejo Pesawaran Tahun 2019"

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian *kuantitatif*. Jenis penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan memperoleh data yang berbentuk angka atau kualitatif yang diangkakan (Notoadmodjo, 2018). Rancangan dalam penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperimental dengan pendekatan *one group pretest – posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kalirejo Pesawaran sebanyak 30 ibu. Teknik sampling pada penelitian ini adalah *purposive sampling*

HASIL

Dari tabel 1 dibawah dapat diketahui bahwa kelancaran ASI sebelum diberi sayur jantung pisang pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kalirejo Pesawaran Tahun 2019 terhadap 17 orang ibu menyusui, dengan *mean* 5,00 *standar. Deviasi* 0,935 *standar error* 0,227 dan indikator kecukupan ASI dengan nilai *min-max* 4-7

Tabel 1.
Kecukupan ASI Ibu Menyusui Sebelum Pemberian Sayur Jantung Pisang Pada Ibu Menyusui

Kelancaran ASI	N	Mean	Std. Deviasi	S.Eror	Min-Max
ASI Sebelum Intervensi	17	5,00	0,935	0,227	4-7

Tabel 2.
Kecukupan ASI Ibu Menyusui Setelah Pemberian Sayur Jantung Pisang Pada Ibu Menyusui

Kelancaran ASI	N	Mean	Std. Deviasi	S.Eror	Min-Max
ASI Sesudah Intervensi	17	7,65	0,606	0,147	7-8

Dari tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa kelancaran ASI sesudah diberi sayur jantung pisang pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kalirejo Pesawaran Tahun 2019 terhadap 17 orang ibu menyusui, dengan *mean* 7,65 *standar. Deviasi* 0,606 *standar error* 0,147 dan indikator kecukupan ASI dengan nilai *min-max* 7-8

Tabel 3.
Pengaruh Konsumsi Sayur Jantung Pisang Terhadap Kecukupan ASI Ibu Menyusui

Variabel	N	Mean	Std. Dev	SE	P-Value
Pretes	17	5,00	0,935	0,227	
Postes	17	7,65	0,606	0,147	0.000

Dari tabel 3 terlihat bahwa perbedaan hasil pengukuran terhadap 17 responden untuk melihat kelancaran ASI sebelum diberi sayur jantung pisang dengan *Mean* 5,00 *standar. deviasi* 0,935 *standar error* 0,227. dan setelah diberi sayur jantung

pisang dengan *mean* 7,65 *standar deviasi* 0,606 *standar eror* 0,147. Hasil uji statistik menggunakan *tes-dependen* didapat nilai *p-value* 0.000 ($\alpha < 0.05$) yang artinya terdapat pengaruh konsumsi sayur jantung pisang terhadap kecukupan ASI Ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kalirejo Pesawaran Tahun 2019.

PEMBAHASAN

Kecukupan ASI Ibu Menyusui Sebelum Pemberian Sayur Jantung Pisang Pada Ibu Menyusui

Dari tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa kelancaran ASI sebelum diberi sayur jantung pisang pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalirejo Pesawaran Tahun 2019 terhadap 17 orang ibu menyusui, dengan *mean* 5,00 *standar. Deviasi* 0,935 *standar eror* 0,227 dan nilai *min-max* 4-7

Dimana penelitian ini ada kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri (2014) Pengaruh Pemberian Sayur Jantung Pisang Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang di dapat bahwa produksi ASI sebelum konsumsi sayur jantung pisang rata-rata frekuensi menyusui adalah 5,7 kali dengan standar deviasi 0,80131 dan setelah mengkonsumsi sayur jantung pisang rata-rata frekuensi menyusui mengalami peningkatan menjadi 9,75 kali dengan standar deviasi 0.78640. Kolerasi antara dua variabel adalah sebesar 0,793 dan perbedaan nilai rata-rata peningkatan produksi ASI pada ibu yang tidak mengkonsumsi dan yang mengkonsumsi sayur jantung pisang adalah 4,05000.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Fikawati (2015) ASI adalah makanan yang terbaik bagi bayi pada 6 bulan pertama kehidupannya. Semua kebutuhan nutrisi yaitu protein, kabohidrat, lemak, vitamin, dan mineral sudah tercukupi dari ASI. ASI awal mengandung zat kekebalan tubuh dari ibu yang dapat melindungi bayi dari penyakit penyebab kematian bayi diseluruh dunia seperti diare, ISPA dan radang paru-paru. Dimasa dewasa terbukti bahwa bayi yang diberi ASI memiliki resiko lebih rendah terkena penyakit degenerative, seperti darah tinggi, diabetes type 2, dan obesitas. Sehingga WHO sejak 2001 merekomendasikan agar bayi mendapat ASI eksklusif sampai umur 6 bulan.

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 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 makanana pendamping ASI (Wahyuni., Sumiati., Nurliani, 2012).

Keberhasilan ibu menyusui sangat ditentukan oleh pola makan, baik di masa hamil maupun setelah melahirkan. Agar ASI ibu terjamin kualitas maupun kuantitasnya, makanan bergizi tinggi dan seimbang perlu dikonsumsi setiap harinya. Artinya, ibu harus menambah konsumsi karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh selama menyusui. Bila kebutuhan ini tidak terpenuhi, selain mutu ASI dan kesehatan ibu terganggu, juga akan mempengaruhi jangka waktu ibu dalam memproduksi ASI (Fikawati dkk, 2015).

Sedangkan ketidak berhasilan ibu memberikan ASI kepada bayi dipengaruhi oleh beberapa hal seperti faktor mental dan psikologis ibu menyusui sangat besar pengaruhnya terhadap proses menyusui dan kelancaran produksi ASI. Persaan stress, tertekan, dan tidak nyaman yang dialami oleh seorang ibu dapat menghambat jumlah ASI yang keluar.

Menurut peneliti, produksi ASI merupakan tahap keberhasilan ibu memberikan nutrisi kepada anaknya, bila ibu mengalami kekurangan gizi dan asupan nutrisi maka dapat menyebabkan ASI tidak lancar, sehingga ibu dikatakan tidak berhasil dalam memberikan nutrisi yang cukup kepada bayi tersebut, dalam penelitian ini didapat rata-rata kelancaran ASI dari 17 responden sebesar 4.45 yang artinya ASI keseluruhan responden belum dapat dikatakan lancar.

Jantung pisang dipilih sebagai sayuran yang dikonsumsi untuk meningkatkan kecukupan ASI, hal ini disebabkan karena adanya polifenol dan steroid pada kandungan jantung pisang yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI.

Kecukupan ASI Ibu Menyusui Setelah Pemberian Sayur Jantung Pisang Pada Ibu Menyusui

Dari tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa kelancaran ASI sebelum diberi sayur jantung pisang pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalirejo Pesawaran Tahun 2019 terhadap 17 orang ibu menyusui, dengan *mean* 7,65 *standar. Deviasi* 0,606 *standar eror* 0,147 dan nilai *min-max* 7-8

Dimana penelitian ini ada kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri (2014) dengan judul Pengaruh Pemberian Sayur Jantung Pisang Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang di dapat bahwa produksi ASI sebelum konsumsi sayur jantung pisang rata-rata frekuensi menyusui adalah 5,7 kali dengan standar deviasi 0,80131 dan setelah mengkonsumsi sayur jantung pisang rata-rata frekuensi menyusui mengalami peningkatan menjadi 9,75 kali dengan standar deviasi 0,78640. Kolerasi antara dua variabel adalah sebesar 0,793 dan perbedaan nilai rata-rata peningkatan produksi ASI pada ibu yang tidak mengkonsumsi dan yang mengkonsumsi sayur jantung pisang adalah 4,05000.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Ardy (2017; Harismayanti., Febriyona., Tuna, 2018). 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* merupakan obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. *Laktagogum* sintetis tidak banyak dikenal dan relatif mahal. Hal ini menyebabkan perlu dicarinya obat *laktagogum* alternatif. Upaya dalam peningkatan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui, atau dengan mengkonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI.

Menurut Lingga dalam Murtiana (2011; Wahyuni., Sumiati., Nurliani, 2012), yang menyatakan 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. Hasil penelitian ini juga menyatakan bahwa peningkatan produksi ASI juga dirangsang oleh hormon oksitosin. 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 batu.

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 *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 anterio*. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin dan masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI.

Pengaruh Konsumsi Sayur Jantung Pisang Terhadap Kecukupan ASI Ibu Menyusui

Dari tabel 3 terlihat bahwa perbedaan hasil pengukuran terhadap 17 responden untuk melihat kelancaran ASI sebelum diberi sayur jantung pisang dengan *Mean* 5,00 *standar deviasi* 0,935 *standar error* 0,227. dan setelah diberi sayur jantung pisang dengan *mean* 7,65 *standar deviasi* 0,606 *standar error* 0,147. Hasil uji statistik menggunakan *tes-dependen* didapat nilai *p-value* 0.000 ($\alpha < 0.05$) yang artinya terdapat pengaruh konsumsi sayur jantung pisang terhadap kecukupan ASI Ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kalirejo Pesawaran Tahun 2019.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hubaya (2016) dengan judul "Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate" didapat hasil penelitian menunjukkan bahwa variable pengaruh konsumsi jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi ASI yaitu hasil analisis Odds Ratio menunjukkan 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 (OR = 4,750; 95% CI: 1,584-14,245) dan secara statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna ($p = 0,009$).

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Astutik (2015) Nutrisi merupakan makanan yang dikonsumsi dan mengandung zat-zat gizi tertentu untuk pertumbuhan dan menghasilkan energy. Masa nifas memerlukan nutrisi untuk mengganti cairan yang hilang, keringat berlebihan selama proses persalinan, mengganti sel-sel yang keluar pada proses melahirkan, menjaga kesehatan ibu nifas atau memperbaiki kondisi fisik setelah melahirkan (pemulihan kesehatan), membantu

proses penyembuhan serta membantu serta membantu produksi air susu ibu (ASI).

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 (Kemenkes RI, 2014).

Menurut peneliti, produksi ASI dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti frekuensi memberikan ASI, makanan yang dikonsumsi hingga pola istirahat, senyawa laktogagum pada sayur jantung pisang dapat meningkatkan kelancaran ASI ibu, hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan sayur jantung pisang, yaitu 5,00 menjadi 7,65 yang artinya terjadi perubahan secara signifikan.

Pada penelitian ini terjadi kenaikan yang signifikan dari produksi ASI sebelum dan ASI sesudah, peningkatan antara 2-4 poin pada hasil sebelum dilakukan intervensi, menurut peneliti kandungan senyawa *laktogogum* yang terdapat pada jantung pisang memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi 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 batu.

KESIMPULAN

Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan judul "Pengaruh Konsumsi Sayur Jantung Pisang Terhadap Kecukupan ASI Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalirejo Pesawaran Tahun 2019" didapat kesimpulan: Kelancaran ASI sebelum diberi sayur jantung pisang pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kalirejo Pesawaran Tahun 2019 terhadap 17 orang ibu menyusui, dengan nilai rata-rata dibawah 5 sebanyak 6 orang, dan diatas 5 sebanyak 11 orang. Kelancaran ASI sebelum diberi sayur jantung pisang pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kalirejo Pesawaran Tahun 2019

terhadap 17 orang ibu menyusui, dengan rata-rata dibawah 7,65 sebanyak 5 orang, dan diatas 7,65 sebanyak 12 orang. Hasil uji statistik menggunakan *tes-dependen* didapat nilai *p-value* 0.000 ($\alpha < 0.05$) yang artinya terdapat pengaruh konsumsi sayur jantung pisang terhadap kecukupan ASI Ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kalirejo Pesawaran Tahun 2019

SARAN

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat dijadikan acuan dan sebagai referensi tambahan terkait penelitian dengan tema alternatif non farmakologi untuk melancarkan produksi ASI, selain itu peneliti diharapkan untuk melakukan penelitian dengan model membandingkan antara kelompok sayur jantung pisang dengan cara di sayur bening, dan dengan kelompok sayur jantung pisang ditumis, disantan atau diurap.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astutik, Reni, Yuli. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media.
- Elly Wahyuni, Sri Sumiati, Nurliani. (2012). *Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di Wilayah Puskesmas Srikunoro Bengkulu Tengah*. <http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/hsr/article/view/3052>
- Fatmawati., Irdawati., Agustiar (2013) *Hubungan Yang Signifikan Antara Status Ekonomi Orangtua Dengan Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Di Baki Sukoharjo*. http://eprints.ums.ac.id/27178/13/02._Naskah_PKublikasi.pdf.
- Fikawati, Sandra. (2015). *Gizi Ibu dan Bayi*. Raja Grafindo: Jakarta
- Harismayanti., Febriyona., Tuna. (2018). *Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Masa Nifas*. <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/psn/article/view/1750>.
- Hubaya, Kharimah, Sulimah, 2015. *Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate*.
- Iswari, Indara (2017) *Gambaran Pengetahuan Suami Dari Ibu Menyusui (0-6 Bulan) Kabupaten Selumatahun*. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/JM/article/view/505>.

- Kemenkes RI. (2014). Panduan Gizi Seimbang.
- Khamariyah. (2014). *Hubungan Kondisi Psikologis Ibudengankelancaranproduksi Pada Ibu Pasca Melahirkan Di BPS ASKI Pakis Sido KumpulSurabaya.*
- Maryunani, Anik. (2015). *Inisiasi Menyusu Dini Asi Eksklusif Dan Manajemen Laktasi.* Jakarta: Trans Info Media.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Profil Dinkes Provinsi Lampung, 2018. *Cakupan Pemberian ASI Eksklusif.*
- Profil Kemenkes RI. (2016). *Cakupan ASI dan Inisiasi Menyusui Dini.*
- Supranto. J. (2000; Aziz, 2010). *Metodologi Penelitian Untuk Kebidanan.* Nuha Medika: Yogyakarta.
- Vivian. (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas.* Salemba Medika: Jakarta Selatan.
- Walyani, Siwi, Elisabet. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui.*Pustaka Baru Press: Yogyakarta.