

## HUBUNGAN KONSUMSI JANTUNG PISANG TERHADAP KECUKUPAN ASI PADA IBU MENYUSUI DI POSYANDU WILAYAH KERJA PUSKESMAS WAY JEPARA

### RELATIONSHIP *MUSA PARADISIACA* CONSUMPTION TO THE ADEQUACY OF BREAST MILK AT BREASTFEEDING MOTHERS IN THE POSYANDU OF WORKING AREA'S WAY JEPARA HEALTH CENTER

Istikomah<sup>1</sup>, Desi Ari Madiyah<sup>2</sup>, Hadijah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Email Correspondence: [istikomah@umpri.ac.id](mailto:istikomah@umpri.ac.id)

**Abstract:** Relationship *Musa Paradisiaca* Consumption To The Adequacy Of Breast Milk At Breastfeeding Mothers In The Posyandu Of Working Area's Way Jepara Health Center. The best food for newborns is breast milk. Exclusive breastfeeding is influenced by several factors one of which is nutrition. *Musa paradisiaca* is a type of plant that contains lactagogum which has the potential to stimulate the hormone oxytocin and prolactin such as alkaloids, polyphenols, steroids, flavonoids and other substances that are most effective in increasing and facilitating milk production. Lactagogum is a drug that can increase or facilitate the expenditure of milk. The purpose of this study was to determine the relationship of *musa paradisiaca* consumption to the adequacy of breast milk in nursing mothers in the Posyandu of working area of Way Jepara Public Health Center in East Lampung Regency in 2020. The research design was a quantitative descriptive correlative study using a cross sectional approach. Samples were 169 respondents, the samples used were nursing mothers who have babies 0 to 6 months, the sampling in this study was cluster sampling. The research instrument was in the form of a questionnaire namely the *musa paradisiaca* consumption questionnaire and the ASI adequacy questionnaire. Statistical test results obtained a p value of 0,000 ( $\alpha < 0.05$ ), which means there is a relationship between consumption of *musa paradisiaca* to breast milk adequacy in breastfeeding mothers in the Posyandu of working area of Way Jepara health center in 2020. For this reason it is expected that breastfeeding mothers can utilize *musa paradisiaca* as an alternative non-pharmacological to expedite milk production.

**Keywords** : Consumption of *musa paradisiaca*, adequacy of breast milk, breastfeeding mothers

**Abstrak:** Hubungan Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Menyusui Di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Way Jepara. Makanan terbaik bagi bayi yang baru lahir adalah Air Susu Ibu (ASI). Pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah nutrisi. 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. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi jantung pisang terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui di posyandu wilayah kerja puskesmas Way Jepara Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020. Desain penelitian adalah penelitian kuantitatif deskriptif korelatif dengan menggunakan pendekatan Cross sectional. Sampel sebanyak 169 responden, sampel yang digunakan adalah ibu menyusui yang mempunyai bayi 0 sampai 6 bulan, pengambilan sampel pada penelitian ini adalah

*Cluster sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner yaitu kuesioner konsumsi jantung pisang dan kuesioner kecukupan ASI. Hasil uji statistik didapat nilai *p value* 0.000 ( $\alpha < 0.05$ ) yang artinya terdapat hubungan konsumsi jantung pisang terhadap kecukupan asi pada ibu menyusui di posyandu wilayah kerja puskesmas Way Jepara Tahun 2020. Untuk itu diharapkan agar ibu menyusui dapat memanfaatkan jantung pisang sebagai alternatif non farmakologi untuk memperlancar produksi ASI.

**Kata Kunci** : Konsumsi jantung pisang, kecukupan ASI, Ibu menyusui

## PENDAHULUAN

Menyusui adalah cara terbaik dalam menyediakan makanan ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Pemberian Air Susu Ibu (ASI) yang kurang dari 6 bulan merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiko kejadian stunting pada balita (WHO and UNICEF, 2021) ASI mengandung nutrisi- nutrisi dasar dan elemen, dengan jumlah yang sesuai untuk pertumbuhan bayi (Roesli U, 2009). World Health Organization (WHO) dan 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 pertama dan dengan terus menyusui sampai 2 tahun atau lebih. (WHO, 2017).

Kecukupan ASI dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu nutrisi selama hamil dan menyusui. Nutrisi yang baik selama menyusui diperoleh dari makanan yang banyak mengandung air, contohnya adalah sayur dan buah, nutrisi yang baik bagi ibu menyusui akan mempengaruhi kecukupan ASI, sehingga masa menyusui menjadi lancar, setiap hari ibu dianjurkan untuk mengkonsumsi air sebanyak 2 liter/hari, makan makanan bergizi seperti ikan, telur dan sayur segar serta buah-buahan yang mengandung banyak vitamin (Walyani, Siwi, 2015).

Indonesia sebagai negara yang terletak di kawasan tropis banyak ditemukan jantung pisang atau bunga pada pohon pisang, seperti pisang kepok, batu, raja nangka, muli, suluh, namun yang sering digunakan untuk konsumsi ialah jantung pisang batu dan pisang kepok. Jantung pisang diketahui mengandung zat laktogagum yang dapat melancarkan ASI. Kandungan nutrisi dalam jantung pisang antara lain protein, karbohidrat, serat, lemak, kalsium, fosfor, zat besi, tembaga, kalium, magnesium, serta vitamin E (Hubaya MS, Karimah S, 2015). Jantung pisang merupakan bagian dari tanaman pisang yang dimanfaatkan untuk meningkatkan kecukupan ASI. Jantung pisang dipilih karena harganya yang murah dan memperolehnya sangat mudah (Tjahjani et al., 2014). Pengolahan jantung pisang pada masyarakat biasa dilakukan dengan cara direbus, diurap, dikukus dan dioseng-oseng (Hubaya MS, Karimah S, 2015). Berdasarkan catatan kementerian pertanian pada tahun 2016, buah pisang segar di Lampung menjadi komoditas ekspor buah-buahan kedua terbesar di Indonesia. Jumlahnya mencapai 85% dan Lampung timur menjadi pengekspornya. (Jitunews.com, Selasa/17/1/2017), dengan demikian maka peneliti tertarik melakukan penelitian terhadap komoditi pisang terutama jantung pisang yang produksinya sangat melimpah di Lampung Timur.

**METODE**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan desain penelitian analitik observasional melalui pendekatan cross sectional. Peneliti ingin mengetahui hubungan konsumsi jantung pisang dengan kecukupan ASI pada ibu menyusui. Sampel pada penelitian ini adalah ibu yang sedang menyusui bayi usia 0-6 bulan di posyandu wilayah kerja Puskesmas Way Jepara dengan jumlah 169 sampel. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang mengukur bagaimana pola konsumsi jantung pisang dan kecukupan ASI pada ibu dengan jumlah 16 pertanyaan.

**HASIL**

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Konsumsi Jantung Pisang Pada Ibu Menyusui di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Way Jepara, Tahun 2020**

Konsumsi jantung	jumlah	Persentase(%)
Konsumsi	138	81,66%
Tidak konsumsi	31	18,34%
Jumlah	169	100%

(Sumber : data primer 2020)

Pada tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi konsumsi jantung pisang pada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas Way Jepara Kecamatan Way Jepara tahun 2020. Responden yang mengkonsumsi jantung pisang sebanyak 138 orang (81,66%) dan yang tidak mengkonsumsi jantung pisang sebanyak 31 orang (18,34%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecukupan ASI pada Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Way Jepara, Tahun 2020**

Kecukupan ASI	Jumlah	Persentase(%)
ASI Cukup	143	84,62%
ASI tidak cukup	26	15,38%
Jumlah	169	100%

(Sumber : data primer 2020)

Pada tabel 2 menunjukkan responden yang cukup ASI sebanyak 143 orang (84,62%) dan yang tidak cukup ASI sebanyak 26 orang (15,38%).

**Tabel 3. Hubungan Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu**

**Menyusui Di Posyandu Diwilayah Kerja Puskesmas Way Jepara Tahun 2020**

Konsumsi Jantung Pisang	Kecukupan ASI						P Value
	ASI Cukup		ASI Tidak Cukup		Jumlah		
	N	%	N	%	N	%	
Konsumsi	131	77,52	12	7,10	143	84,62	0,000
Tidak	7	4,14	19	11,24	26	15,38	
<b>Konsumsi Jumlah</b>	<b>138</b>	<b>81,65</b>	<b>31</b>	<b>49,34</b>	<b>169</b>	<b>100</b>	

(Sumber : data primer 2020)

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 31 orang yang tidak mengonsumsi jantung pisang terdapat 19 orang responden (11,24% ) yang ASI nya tidak cukup dan ada 12 orang responden (7,10% ) yang ASI nya cukup, sedangkan dari 138 orang yang mengonsumsi jantung pisang terdapat 7 orang responden (4,14% ) yang ASI nya tidak cukup dan ada 131 orang responden (77,52%) yang ASI nya cukup. Hasil uji statistik *chi square* menunjukkan nilai p value = 0,000 (0,000 < 0,05). Maka dapat disimpulkan ada hubungan konsumsi jantung pisang terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui di posyandu diwilayah kerja Puskesmas Way Jepara Kecamatan Way Jepara Kabupaten Lampung Timur tahun 2020.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian tentang hubungan konsumsi jantung pisang terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui diposyandu diwilayah kerja Puskesmas Way Jepara tahun 2020, dapat diketahui bahwa 77,52% responden yang memiliki kebiasaan konsumsi jantung pisang memiliki kecukupan ASI, sedangkan 11,24% responden yang tidak memiliki kebiasaan konsumsi jantung pisang tidak memiliki kecukupan ASI. Hasil uji statistik *Chi Square* didapat nilai p = 0,000 (0,000 < 0,05), maka dapat disimpulkan ada hubungan konsumsi jantung pisang terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui diwilayah kerja puskesmas Way Jepara Kecamatan Way Jepara Kabupaten Lampung Timur tahun 2020. Nilai *Odds Ratio* menunjukkan ibu yang mengonsumsi jantung pisang lebih berpengaruh 29,63 kali lebih besar untuk mengalami kecukupan ASI daripada yang tidak mengonsumsi jantung pisang (OR = 29,631).

Menurut (Katarina, 2014), (Harismayanti et al., 2018)); kandungan kimia yang terkandung pada jantung pisang seperti kalori, protein, lemak, karbohidrat, vitamin A, vitamin B1, vitamin C dan mineral penting seperti fosfor, kalsium dan Fe (zat besi) akan sangat membantu dalam proses pembuatan ASI. Hasil penelitian sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Ardy(Harismayanti et al., 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 mengonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI.

Vol X No X Bulan X | Page X

Menurut peneliti, tingginya proporsi konsumsi jantung pisang diwilayah kerja Puskesmas Way Jepara (81,66%), kemungkinan disebabkan karena selain harga yang murah, jantung pisang menjadi bahan makanan yang mudah didapatkan oleh masyarakat karena bisa dengan mudah ditanam dipekarangan rumah. Kemungkinan kedua berdasarkan hasil wawancara didapat keterangan bahwa jantung pisang memiliki rasa yang enak untuk diolah menjadi berbagai macam masakan sebagai lalapan, dikukus untuk diurap, dioseng-oseng dan juga disayur.

Hasil Penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elly Wahyuni, dkk (2012) di Puskesmas Srikunoro Bengkulu Tengah, dari hasil penelitian ini diperoleh bahwa intensitas rata-rata frekuensi ASI sebelum konsumsi jantung pisang kepok adalah 5,7 kali. Setelah mengonsumsi jantung pisang kepok mengalami peningkatan menjadi 9,75 kali. Perbedaan nilai rata-rata peningkatan produksi ASI adalah 5,458 dengan sig 0,000. Karena  $0,000 < 0,05$ , kesimpulan  $H_0$  diterima yang berarti ada pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI (Wahyuni et al., 2012).

Berdasarkan hasil penelitian, yang menyatakan bahwa jantung pisang 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 yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum konsumsi jantung pisang. Oksitosin merupakan hormon yang berperan untuk mendorong sekresi air susu (*milk let down*) (Aprina & Rinaldi, 2020).

Hasil penelitian tentang adanya sekitar 7,10 % responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi jantung pisang tetapi tidak memiliki kecukupan ASI, hal ini menunjukkan bahwa kecukupan ASI tidak hanya di pengaruhi oleh nutrisi saja namun dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti psikologis ibu, isapan bayi, dukungan suami serta dukungan keluarga lain, dan cara menyusui. Psikologis ibu menyusui dan dukungan suami dan keluarga yang kurang, cenderung dapat menyebabkan ketidakcukupan ASI. Hal ini relevan dengan penelitian (Ariani et al., 2010) saat menyusui bayi maka akan terjadi dua refleksi dalam tubuh ibu yaitu refleksi dalam tubuh ibu yaitu refleksi prolaktin (produksi ASI) dan Refleksi oksitosin (mengalirnya ASI), dimana saat terjadi refleksi oksitosin disinilah suami berperan penting dalam menciptakan ketenangan, kenyamanan dan kasih sayang. Selain itu, posisi dan tehnik menyusui yang belum baik pada ibu primipara usia  $< 20$  tahun akan berpengaruh pada produksi ASI. Posisi dan teknik menyusui yang baik dan benar akan dapat menghisap air susu ibu dengan baik sehingga produksi susu akan banyak dan dapat memicu menonjolnya puting susu ibu. Hal inilah yang akan mempermudah ASI bayi dalam menyusui (Laksono, 2011).

Begitu pentingnya ASI yang cukup pada bayi maka peran petugas kesehatan sangat signifikan dalam meningkatkan pemahaman ibu tentang nutrisi yang cukup, psikologis ibu, serta cara menyusui yang baik dan benar, melalui sosialisasi dan penyuluhan secara intensif dan terperinci serta menggunakan bahasa yang mudah untuk dipahami oleh ibu-ibu. Diharapkan dengan meningkatnya pemahaman ibu – ibu tentang sumber nutrisi apa saja yang dapat meningkatkan produksi ASI sehingga diharapkan lebih banyak lagi bayi – bayi yang mendapatkan kecukupan ASI, sehingga target pemerintah untuk pencapaian ASI eksklusif 100 % dapat tercapai.

Vol X No X Bulan X | Page X

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik hubungan konsumsi jantung pisang terhadap kecukupan ASI, maka dapat disimpulkan ada hubungan konsumsi jantung pisang terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui di posyandu di wilayah kerja Puskesmas Way Jepara Kecamatan Way Jepara Kabupaten Lampung Timur tahun 2020. Hasil analisis *Odds Ratio* menunjukkan ibu yang mengkonsumsi jantung pisang lebih berpengaruh 29,63 kali lebih besar untuk mengalami kecukupan ASI daripada yang tidak mengkonsumsi jantung pisang (OR = 29,631) dan secara statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna ( P = 0,000).

## SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan panduan untuk memberikan penyuluhan tentang pemberian sayur jantung pisang sebagai alternatif non farmakologi untuk memperlancar ASI kepada ibu menyusui, selain ekonomis dan bahannya mudah didapat, dan dapat direkomendasikan pada puskesmas lain untuk memberikan penyuluhan tentang nutrisi sayur jantung pisang sebagai salah satu menu sayuran yang baik diberikan pada ibu menyusui.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprina, A., & Rinaldi, A. (2020). Pengaruh konsumsi musa paradisiaca terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), 1–7.  
<https://doi.org/10.33024/hjk.v14i1.2656>
- Ariani, Sirin, M., & Hasan, D. H. (2010). *Ibu, susui aku! : bayi sehat dan cerdas dengan ASI*. Khazanah Intelektual.
- Harismayanti, Febriyona, R., & Tuna, M. (2018). *Prosiding Seminar Nasional 2018 Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Masa Nifas. 2015*, 225–234.
- Hubaya MS, Karimah S, S. H. . (2015). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate. *Jurnal Kesehatan*, VIII(1), 1–9.
- Katarina, S. (2014). *Sehat dengan Herbal Warisan Nenek Moyang, Penumpas Segala Penyakit*. Media Ilmu Abadi.
- Laksono, K. (2011). *Dahsyatnya ASI dan Laktasi*. media baca.
- Roesli U. (2009). *Panduan praktis Menyusui*. Pustaka Bunda.
- Tjahjani, E., Kebidanan, A., Husada, G., Dukuh, J., & Baru, P. (2014). *PADA IBU NIFAS Kata kunci : Jantung Pisang , Kelancaran ASI. 110*, 41–46.
- Wahyuni, E., Sumiati, S., & Nurliani, N. (2012). Pengaruh konsumsi jantung pisang batu

Vol X No X Bulan X | Page X

terhadap peningkatan produksi ASI di wilayah puskesmas Srikunoro, kecamatan Pondok Kelapa, Bengkulu Tengah Tahun 2012. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 15(4), 418–424.

Walyani, Siwi, E. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Pustaka Baru Press.

WHO. (2017). Guideline:Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services. In *World Health OrganizationWHO*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259386/9789241550086-eng.pdf>

WHO and UNICEF. (2021). Indicators for assessing infant and young child feeding practices. *World Health Organization and the United Nations Children's Fund (UNICEF), WHA55 A55/*, 19.

[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44306/9789241599290\\_eng.pdf?sequence=1%0Ahttp://whqlibdoc.who.int/publications/2008/9789241596664\\_eng.pdf%5Cnhttp://www.unicef.org/programme/breastfeeding/innocenti.htm%5Cnhttp://innocenti15.net/declaration](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44306/9789241599290_eng.pdf?sequence=1%0Ahttp://whqlibdoc.who.int/publications/2008/9789241596664_eng.pdf%5Cnhttp://www.unicef.org/programme/breastfeeding/innocenti.htm%5Cnhttp://innocenti15.net/declaration).