

## PENGARUH KONSUMSI JANTUNG PISANG TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI

Oleh  
Dwi Apriani  
Dosen DIII Program Studi Ilmu Keperawatan Akper Kesdam II/ Sriwijaya  
Email : adwi.alzam.18@gmail.com

### ABSTRAK

**Latar Belakang** : Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik bayi yang nutrisinya kompleks dan mengandung zat gizi sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan, kekebalan, mencegah berbagai penyakit serta untuk kecerdasan bayi, tetapi banyak hambatan untuk dapat bertahan menyusui hal ini juga disebabkan karena Produksi ASI ibu yang kurang sehingga ASI tidak dapat keluar dengan lancar dan kebutuhan bayi menjadi tidak tercukupi. Masalah yang ditimbulkan dari ibu menyusui adalah produksi ASI yang tidak maksimal, sehingga banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya kurang karena ibu tidak dapat memberikan ASI maksimal yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk memperbanyak produksi ASI misalnya dengan cara mengkonsumsi sayur sayuran, adapun contoh sayuran yang dapat meningkatkan Produksi ASI adalah Jantung Pisang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bahwa mengkonsumsi jantung pisang dapat meningkatkan produksi ASI. **Metode** : Penelitian ini menggunakan metode studi literatur review yaitu menggunakan sumber literatur yang berbentuk buku, artikel ilmiah, khususnya yang terpublikasi. Dengan melakukan pencarian melalui database Google scholar dan Researchgate dari tahun 2015-2020. **Hasil Penelitian** : Hasil penelitian dari beberapa artikel penelitian yang telah didapatkan, menunjukkan bahwa mengkonsumsi jantung pisang dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. **Kesimpulan** : Konsumsi jantung pisang ini dapat dilakukan secara mandiri karena pohon pisang mudah dicari dan cara mengkonsumsinya juga mudah bisa direbus, dikukus, dioseng-oseng, ditumis atau dijadikan cemilan.

**Kata Kunci** : Jantung Pisang, Produksi ASI, Ibu Menyusui

### ABSTRACT

**Background** : Breast milk is the best baby food which is nutritionally complex and contains nutrients according to the baby's needs for growth, immunity, preventing various diseases and for the baby's intelligence, but there are many obstacles to being able to survive breastfeeding. This is also due to the insufficient production of the mother's milk so that the milk cannot come out smoothly and baby's needs are not fulfilled. The problem arising from breastfeeding mothers is the production of breast milk that is not optimal, so that many babies have less nutritional needs because the mother cannot provide maximum milk that is in accordance with the baby's nutritional needs. Management that can be done to increase breastmilk production, for example by consuming vegetables, fruits, while examples of vegetables that can increase breast milk production are Banana Heart. The purpose of this study was to determine that consuming banana blossoms can increase milk production. **Method** : This study uses a literature review study method, namely using literature sources in the form of books, scientific articles, especially published ones. By searching through the Google scholar and Researchgate databases from 2015-2020. **Results** : The results of the research from several research articles that have been obtained indicate that consuming banana blossoms can increase milk production in nursing mothers. **Conclusion** : Consumption of banana blossoms can be done independently because banana trees are easy to find and how to consume them can also be easily boiled, steamed, stir-fried, sauteed or used as snacks.

**Keywords** : Banana Blossom, Breast Milk Production, Breastfeeding Mothers

## 1. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pemberian ASI pada bayi sangat penting terutama dalam periode awal kehidupan karena ASI memiliki protein dan kandungan kolostrum yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan dapat membunuh kuman dalam jumlah yang tinggi sehingga pemberian ASI dapat mengurangi risiko kematian bayi (Aliyanto & Rosmadewi, 2019 dalam Wulan & Meriahta, 2020).

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik bayi yang nutrisinya kompleks dan mengandung zat gizi sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan, kekebalan, mencegah berbagai penyakit serta untuk kecerdasan bayi (Astuati, 2014 dalam Andayani dkk, 2020). Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan bayi yang paling penting, terutama pada bulan-bulan pertama kehidupan bayi. Proses keluarnya Air Susu Ibu (ASI) yang sangat berpengaruh dalam produksi ASI adalah hormonal yaitu prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berperan dalam proses produksi ASI. Hormon ini diproduksi oleh kelenjar pituitari, berada didalam otak yang berpengaruh terhadap berbagai fungsi fisiologis tubuh. Prosesnya saat bayi menyusui, rangsangan sensorik akan dikirim ke otak, lalu direspon otak dengan mengeluarkan hormon prolaktin yang akan kembali menuju payudara melalui aliran darah serta merangsang sel-sel pembuat ASI untuk memproduksi ASI (Hubaya dkk, 2015).

*World Health Organization* menyebutkan secara global, tingkat menyusui tetap lebih rendah dari apa yang diperlukan untuk melindungi kesehatan wanita dan anak-anak. Pada tahun 2013-2018, 43% bayi baru lahir memulai menyusui dalam waktu satu jam setelah kelahiran. Hanya 41% bayi dibawah usia 6 bulan yang disusui secara eksklusif. Sementara 70% wanita terus menyusui bayinya setidaknya satu tahun, pada usia dua tahun tingkat menyusui menurun hingga 45%. Target kolektif untuk tingkat global ini pada tahun 2030 adalah 70% untuk inisiasi menyusui pada jam pertama, 70% untuk menyusui eksklusif, 80% pada satu tahun, dan 60% pada dua tahun. Oleh karena itu, upaya-upaya negara-negara untuk mencapai target angka menyusui

harus ditingkatkan (*Scorecard* WHO, 2019).

Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa pola pemberian ASI eksklusif pada anak umur 0-5 bulan di Indonesia sebesar (50%). Berdasarkan karakteristiknya jumlah bayi 0-5 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif lebih tinggi di wilayah perkotaan dibandingkan perdesaan, masing-masing (40,7%) dan (33,6%) (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Di Sumatera Selatan didapatkan data bahwa bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapat pemberian ASI di Provinsi Sumatera Selatan 59,38% pada tahun 2016 turun menjadi 58,23% pada tahun 2017 kemudian naik menjadi 60,7% pada tahun 2018 (Dinas Kesehatan Pemerintah Provinsi Sumatera Selatan, 2019).

Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Palembang di dapatkan data bahwa cakupan pemberian ASI pada bayi di Kota Palembang tahun 2018 sebesar 76,5%. Cakupan ini masih dibawah target pencapaian pemberian ASI Indonesia yaitu 80% (Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2018).

Masalah yang ditimbulkan dari ibu menyusui adalah produksi ASI yang tidak maksimal, sehingga banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya kurang karena ibu tidak dapat memberikan ASI maksimal yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi, salah satu penyebab produksi ASI tidak maksimal karena asupan nutrisi ibu yang kurang baik, menu makanan yang tidak seimbang, dan juga mengonsumsi makanan yang kurang teratur sehingga produksi ASI tidak mencukupi untuk diberikan pada bayi (Wahyuni dkk, 2013 dalam Aprina & Rinaldi, 2020).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan Produksi ASI misalnya dengan cara mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, adapun contoh sayuran yang dapat meningkatkan Produksi ASI adalah Jantung Pisang. Jantung pisang merupakan bunga yang dihasilkan oleh pohon pisang yang berwarna gelap coklat keunguan, kemerahan dibagian luar dan warna putih krim susu dibagian dalam (Mery, 2019 dalam Wulan & Meriahta, 2020).

Jantung pisang merupakan jenis tanaman yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitoksin 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 neuro hormonal pada putingsusu dan areola ibu. Rangsangan ini akan diteruskan ke hipofisis melalui nervus 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 (Wahyuni dkk, 2013 dalam Rilyani & Wulandasari, 2019).

Pemanfaatan jantung pisang pada masyarakat sudah banyak ditemui, seperti menyembuhkan luka lecet pada kaki, memberikan perasaan kenyang yang lebih lama, serta untuk memperlancar dan meningkatkan 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 yang dapat meningkatkan produksi ASI, dapat membantu keberhasilan program pemerintah (Kementerian Kesehatan) dalam upaya pemberian ASI Eksklusif yaitu pemberian ASI sampai dengan usia bayi 6 bulan dan tetap diberikan ASI sampai usia anak 2 tahun yang ditambah dengan makanan pendamping ASI (Wahyuni dkk, 2019 dalam Aprina & Rinaldi, 2020).

## 1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

## 1.3 Manfaat Penelitian

sebagai dasar pengembangan standar/ pedoman pengembangan kemampuan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui melalui konsumsi jantung pisang.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode studi literatur yang menggunakan sumber literatur yang berbentuk buku, artikel ilmiah khusus yang terpublikasi. Salah satunya yang digunakan adalah dengan melakukan pencarian melalui database elektronik google scholar dan researchgate dari tahun 2015-2020 dicari dengan menggunakan kombinasi dari kata kunci jantung pisang, produksi ASI dan ibu menyusui.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian studi literatur ini menggunakan bentuk naratif untuk menggambarkan dari hasil penelitian sebelumnya berupa penelitian-penelitian yang terdahulu relevan dengan kajian penulis dan dituangkan dalam studi literatur ini.

Artikel 1 berdasarkan hasil penelitian Aprina & Adittio Rinaldi, (2020) Hasil penelitian ini memiliki kelebihan yaitu bahwa jantung pisang berpengaruh terhadap produksi ASI, dimana dapat meningkatkan produksi ASI sesudah mengkonsumsi jantung pisang.

Sayur jantung pisang dapat diterapkan pada ibu menyusui terutama dalam kondisi tidak maksimal produksi ASI. Sayur jantung pisang dapat dilakukan oleh keluarga manapun dengan diberikan penjelasan terlebih dahulu oleh petugas kesehatan tentang cara mengkonsumsi sayur jantung pisang tersebut selama 1 minggu 2 kali minum setiap pagi dan sore sebanyak 200 gram.

Artikel 2 berdasarkan hasil penelitian Rilyani & Renda Wulandasari, (2019) hasil penelitian ini memiliki kelebihan yaitu jantung pisang memberikan manfaat pada ibu menyusui dalam meningkatkan produksi ASI yang kurang maksimal. Pemberian sayur jantung pisang yang kaya akan gizi dipercaya sebagai buah dapat memperlancar ASI selama 7 hari sebanyak 200 gram dipagi hari saat sarapan dan sore hari. Jantung pisang ini dapat dibuat santan, tumis, atau sekedar lalapan biasa.

Artikel 3 berdasarkan hasil penelitian Andayani Boang Manalu dkk, (2020) hasil penelitian ini memiliki kelebihan yaitu jantung pisang berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI. Pemberian jantung pisang pada ibu menyusui dapat membantu pasien dalam meningkatkan produksi ASI karena jantung pisang bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI. Hal ini terjadi karena kurangnya produksi ASI pada ibu menyusui yang kurang makanan bergizi dan bernutrisi, sedangkan didalam jantung pisang terdapat kandungan laktagogum untuk meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.

Artikel 4 berdasarkan hasil penelitian Sri Wulan & Desri Meriahta, (2020) hasil penelitian ini memiliki kelebihan yaitu jantung pisang dapat digunakan sebagai penatalaksanaan kurangnya produksi ASI pada ibu menyusui karena setelah mengkonsumsi jantung pisang terbukti volume ASI meningkat dari sebelum mengkonsumsi jantung pisang.

Artikel 5 berdasarkan hasil penelitian Sitti Hubaya dkk, (2015) hasil penelitian ini memiliki kelebihan yaitu menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui yang mengkonsumsi sayur jantung pisang, sehingga pasien mampu memberikan ASI maksimal kepada bayinya yang kekurangan ASI.

Kesamaan dari 5 artikel diatas menunjukkan bahwa mengkonsumsi jantung pisang sangat berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

#### 4. SIMPULAN DAN SARAN

##### 4.1 Simpulan

- 4.1.1 Terdapat 5 artikel penelitian yang memiliki relevansi dengan implementasi konsumsi jantung pisang.
- 4.1.2 Pengaruh konsumsi jantung pisang mampu mengatasi untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.
- 4.1.3 Implementasi konsumsi jantung pisang diimplementasikan dalam artikel memiliki variasi dalam pelaksanaan, sehingga dibutuhkan kajian tentang cara konsumsi jantung pisang untuk meningkatkan produksi ASI.

##### 4.2 Saran

Hasil penelitian menyarankan :

- 4.2.1. Bagi fasilitas pelayanan kesehatan  
Bagi fasilitas pelayan kesehatan, Rumah sakit, dsb hendaknya menerapkan konsumsi jantung pisang agar masalah produksi ASI pada ibu menyusui teratasi serta meningkatkan sosialisasi tentang konsumsi jantung pisang pada ibu menyusui.
- 4.2.2 Bagi pengembangan keilmuan  
Bagi instansi pendidikan atau komunitas pengembangan keilmuan diharapkan untuk menjadi bahan acuan dan referensi untuk bahan penelitian yang akan dikembangkan nantinya terkait dengan judul yang sama yaitu pengaruh konsumsi

##### 4.2.3 Bagi penelitian lanjutan

Bagi penelitian selanjutnya hendaknya lebih baik lagi dalam mengembangkan penelitian cara konsumsi jantung pisang untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, Reni Yuli. (2019). *Buku Ajara Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta : CV. TRANS INFO MEDIA.
- Harismayanti. Febriyona, Rona & Tuna, Merlin. (2018). *PENGARUH KONSUMSI JANTUNG PISANG TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MASA NIFAS*. DOI : <https://doi.org/10.32528/psn.v0i0.1750>
- Hubaya, Sitti. Karimah & Sulima. (2015). *PENGARUH KONSUMSI JANTUNG PISANG KEPOK TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI*. DOI : <https://doi.org/10.32763/juke.v9i02.62>
- Manalu, Andayani Boang. Purba, Tetty Junita & Siagian, Nurul Aini. Yanti, Mutiara Dwi. (2020). *Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui*. Doi : <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol6.Iss3.592>
- Noviawanti, Rice. Fitri, Lidia & Silalahi, Inda Ika. (2019). *JANTUNG PISANG TERHADAP* DOI: [10.35328/kebidanan.v8i2.151](https://doi.org/10.35328/kebidanan.v8i2.151)
- Okinarum, Giyawati Yulilania. Lestariningsih & Dewi, Devillya Puspita (2020). *Potensi cookies substitusi tepung biji kelabat (Trigonella foenum- graecum) dan jantung pisang batu (Musa balbisiana L.A.Colla) untuk meningkatkan volume ASI*. DOI : [10.35842/ilgi.v3i2.138](https://doi.org/10.35842/ilgi.v3i2.138)
- Rilyani & Wulandasari, Renda. (2019). *Konsumsi sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu masa nifas*. DOI : [10.33024/hjk.v13i4.1626](https://doi.org/10.33024/hjk.v13i4.1626)
- Rinaldi, Adittio & Aprina. (2020). *Pengaruh konsumsi musa paradisiaca terhadap produksi ASI pada ibu menyusui*. DOI : [10.33024/hjk.v14i1.2656](https://doi.org/10.33024/hjk.v14i1.2656)

- Rosita, Ita. Indrayani, Triana & Suralaga, Cholisah. (2020). *The effect of consumption of the heart of banana on the production of breast milk in breastfeeding mother*. Diakses dari <http://journal.urbangreen.co.id/index.php/healthmedia/article/download/47/39>
- Sutanto, Andina Vita. (2018). *Asuhan Keperawatan Nifas & Menyusui : Teori dalam Praktik Kebidanan Profesional*. Yogyakarta : Pustaka Baru.
- Tjahjani, Ely. (2014). *PENGARUH KONSUMSI JANTUNG PISANG TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU NIFAS*. Diakses dari [https://jurnal.akbid-griyahasada.ac.id/files/e-journal/vol2\\_no1/e-journal-2-1-6.pdf](https://jurnal.akbid-griyahasada.ac.id/files/e-journal/vol2_no1/e-journal-2-1-6.pdf)
- Wahyuni, Elly. Sumiati, Sri & Nurliani. (2012). *PENGARUH KONSUMSI JANTUNG PISANG BATU TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI*. DOI : [10.22435/bpsk.v15i4.Okt.3052](https://doi.org/10.22435/bpsk.v15i4.Okt.3052)
- Walyani, Elisabeth & Purwoastuti, Endang. (2020). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta : PUSTAKABARUPRESS.
- Wulan, Sri & Meriahta, Desri. (2020). *Effect of Banana Inflorescence (Musa Paradisiaca L.) on Breast Milk Production*. Doi : <https://dx.doi.org/10.31983/jkb.v10i2.6087>