

**PENGARUH KONSUMSI REBUSAN JANTUNG PISANG TERHADAP
EKSKRESI ASI PADA IBU MENYUSUI DI DESA KUAPAN WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TAMBANG TAHUN 2016**

Apriza

Dosen FIK Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau, Indonesia

suksespening@gmail.com

ABSTRAK

Pada tahun 2013 angka cakupan pemberian ASI di Indonesia hanya 42 % angka ini masih dibawah target WHO yang menargetkan cakupan pemberian ASI 50%. Tujuan penelitian ini adalah pengaruh konsumsi rebusan jantung terhadap ekskresi ASI pada ibu menyusui di Desa Kuapan wilayah kerja Puskesmas Tambang tahun 2016. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* (eksperimen semu) dengan rancangan *non-equivalent pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu Menyusui < 40 hari di di Desa kuapan Wilayah Kerja Puskesmas Tambang yang berjumlah 66 orang dengan sampel sebanyak 20 orang ibu menyusui. Adapun tehnik pengambilan sampel menggunakan tehnik *purposive sampling*. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yaitu data kelancaran ASI Ibu Menyusui sebelum dan sesudah mengkonsumsi Jantung Pisang. Data kelancaran ASI diukur dengan menggunakan gelas ukur dan pompa ASI, data dikumpulkan lewat lembar observasi. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariat. Hasil penelitian diperoleh bahwa rerata ekskresi ASI sebelum konsumsi rebusan jantung pisang adalah 385 cc dengan standar deviasi 82,876 dan sesudah konsumsi rebusan jantung pisang adalah 720,00 cc dengan standar deviasi 86,450. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,001, maka dapat disimpulkan ada pengaruh konsumsi rebusan jantung pisang terhadap ekskresi ASI pada ibu menyusui di Desa Kuapan wilayah kerja Puskesmas Tambang tahun 2016. Diharapkan petugas kesehatan khususnya bidan agar lebih meningkatkan keterampilan, pelatihan serta konseling pada setiap pemeriksaan ibu hamil.

Daftar Bacaan :20 (2008 – 2015)

Kata Kunci :Jantung Pisang, Ekskresi ASI

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Air susu ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi karena merupakan makanan alamiah yang sempurna, mudah dicerna oleh bayi dan mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan, kekebalan dan mencegah berbagai penyakit serta untuk kecerdasan bayi, aman dan terjamin kebersihannya karena langsung diberikan kepada bayi agar terhindar dari gangguan pencernaan seperti diare, muntah dan sebagainya (Setiawan A, 2009).

Pemberian ASI eksklusif adalah memberikan ASI tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin. Pemberian ASI eksklusif mengurangi tingkat kematian bayi yang disebabkan berbagai penyakit yang umum menimpa anak-anak seperti diare dan radang paru, serta mempercepat pemulihan bila sakit dan membantu menjarangkan kelahiran (Depkes, 2009).

Manfaat lain yang tidak kalah penting dari ASI eksklusif seperti yang telah disebutkan di atas karena ASI bergizi tinggi, terjangkau dan dapat melindungi bayi dari sindrom kematian bayi mendadak atau SIDS (*Sudden Infant Death Syndrome*). Namun, menciptakan pemberian ASI sejak hari pertama tidak selalu mudah karena banyak ibu menghadapi masalah dalam melakukannya. Kejadian yang sering terjadi pada hari pertama menyusui adalah sulitnya ASI keluar. Hal ini membuat ibu berpikir bahwa bayi mereka tidak akan mendapat cukup ASI sehingga ibu sering mengambil langkah berhenti menyusui dan menggantinya dengan susu formula. Di samping itu, ada juga ibu yang merasa takut dan menghindar menyusui, akibatnya akan

terjadi pembendungan dan statis ASI karena akan mengurangi isapan bayi pada payudara, maka jumlah ASI yang dikeluarkan sedikit. Sedangkan di negara berkembang, banyak ibu merasa cemas dan menggunakan jadwal dalam pemberian ASI, sehingga kuantitas ASI yang dihasilkan tidak mencukupi kebutuhan bayi (Nainggolan M, 2009).

Pada tahun 2013 angka cakupan pemberian ASI di Indonesia hanya 42 % angka ini masih dibawah target WHO yang menargetkan cakupan pemberian ASI 50% . Cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada bayi 0–5 bulan turun dari 62,2% tahun 2012 menjadi 56,2% pada tahun 2013, sedangkan di Propinsi Riau pada tahun 2013 hanya mencapai angka 55,9 % jauh dari yang di target kan oleh kementerian kesehatan yang menargetkan pemberian ASI eksklusif sebesar 80%.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Riau, bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif Tahun 2014 mencapai 49,21% atau 3.214 bayi hal ini menggambarkan bahwa pemberian ASI Eksklusif di Provinsi Riau menurun dibandingkan tahun 2013 yaitu 51,6% (Sutrisno, 2014).

Desa Kuapan merupakan salah satu Desa di dilingkungan wilayah kerja puskesmas Tambang dengan jumlah bayi berumur 0-12 bulan terbanyak terdapat sebanyak 174 bayi, dan hanya 2 bayi atau (2.29%) bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif. Sebagian besar ibu mengeluhkan kurangnya produksi ASI setelah melahirkan sehingga bayi harus diberikan susu formula agar terpenuhi kebutuhan ASI.

Secara eksklusif, maka ibu yang sedang menyusui bayinya harus mendapat tambahan makanan untuk menghindari kemunduran dalam pembuatan dan produksi ASI. Jika

makanan ibu terus-menerus tidak memenuhi asupan gizi yang cukup, tentu kelenjar kelenjar pembuat air susu dalam payudara ibu tidak akan bekerja dengan sempurna dan pada akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI (Murtiana, 2011).

Ibu menyusui harus memperhatikan beberapa hal untuk meningkatkan kualitas dan jumlah volume ASI yang dimilikinya. Ada beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu: mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI. Jumlah ASI sedikit bisa diatasi ibu dengan mengkonsumsi sayur katuk, labu siam, kacang panjang dan jantung pisang. Kandungan kimia yang terkandung dalam 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 (Kappara, 2011).

Sayur-sayuran tersebut terbukti mampu meningkatkan volume air susu ibu. Selain sayur-sayur tersebut, buah-buahan yang mengandung banyak air akan membantu ibu menghasilkan ASI yang berlimpah, seperti melon, semangka, pear, jantung pisang dan banyak lagi buah-buahan lain yang sangat baik dikonsumsi ibu menyusui (Kappara, 2011).

Jantung pisang mengandung *laktagogum*. *Laktagogum* memiliki potensi dalam menstimulus hormon oksitoksin dan prolaktin seperti *alkaloid*, *polifenol*, *steroid*, *palfonoid* dan substansi lainnya yang paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni pada tahun 2011 dengan judul

“pengaruh pemberian jantung pisang dengan kelancaran produksi ASI di Desa Berangin Kabupaten Jember” bahwa hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian jantung pisang terhadap produksi ASI dengan hasil $P= 0,003$.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Desa Kuapan kepada 10 ibu menyusui. 6 orang ibu (60%) diantaranya mengatakan ASI mereka sedikit karena produksi ASI tidak lancar, sehingga bayi terus menangis dan ibu menghentikan pemberian ASI Eksklusif. 4 orang ibu (40%) ibu mengatakan ASI mereka banyak karena produksi ASI lancar, sehingga bayi tidak menangis dan ibu tidak menghentikan pemberian ASI Eksklusif.

Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian tentang “pengaruh konsumsi rebusan jantung pisang terhadap peningkatan ekskresi ASI pada ibu menyusui di Wilayah kerja Puskesmas Tambangtahun 2016

Rumusan Masalah

Adakah pengaruh konsumsi rebusan jantung pisang terhadap peningkatan ekskresi ASI pada ibu menyusui?

Tujuan penelitian

untuk mengetahui pengaruh konsumsi rebusan jantung pisang terhadap peningkatan ekskresi ASI pada ibu menyusui

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*Quasi eksperimen*) dengan rancangan (*one group pre-test – one group post test design*).

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Kuapan Wilayah Kerja Puskesmas Tambang pada bulan 05-15 September tahun 2016

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Ibu Menyusui < 40 hari di di Desa kuapan Wilayah Kerja Puskesmas Tambang yang berjumlah 66 orang.

Sampel

Sampel pada penelitian ini sebagian Ibu Menyusui di Desa kuapan Wilayah Kerja Puskesmas Tambang berjumlah 15 orang, metode pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *purposive sampling*, dimana memilih sampel ini dengan cara menggunakan proses seleksi bersyarat.

Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah gelas ukur dan pompa ASI untuk menilai jumlah ASI yang di eksresikan sebelum dan sesudah mengkonsumsi jantung pisang. Data mengenai konsumsi jantung pisang dikumpulkan melalui lembar observasi pada masing-masing responden.

Analisa Data

Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat. Analisa bivariat menggunakan uji *T-test* atau Paired T-test yaitu uji dua mean dependen dengan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kemaknaan p value $\leq 0,05$. Analisa data menggunakan bantuan program komputerisasi.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Desa Tambang Wilayah Kerja Puskesmas Tambang tahun 2016

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 20	2	13,3
2	20-35	9	60
3	> 35	4	26,6
No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Pendidikan SD dan SMP	4	26,6
2	Pendidikan SMA	7	46,7
3	Pendidikan Perguruan Tinggi	4	26,7
No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1	PNS	4	26,7
2	Wiraswasta	3	20
3	IRT	8	53,3
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada rentang umur 26-35 tahun yaitu berjumlah 9 orang (60%), sebagian responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 7 orang (46,7%) dan sebagian besar responden bekerja sebagai IRT yaitu sebanyak 8 orang (53,3%)

Tabel 4.2 Rerata Produksi ASI Sebelum Pemberian Jantung Pisang di Desa Kuapan Tambang wilayah kerja Puskesmas Tambang tahun 2016

Variabel	Mean	Min-Max	SD	CI 95%
Produksi ASI sebelum	406 cc	250-550cc	79,881	362,43

konsumsi rebusan jantung pisang				
---------------------------------	--	--	--	--

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 4.2 hasil penelitian diperoleh bahwa rerata ekskresi ASI sebelum konsumsi rebusan jantung pisang adalah 406 cc dengan standar deviasi 362,43

Tabel 43 Rerata Produksi ASI Sesudah Pemberian Jantung Pisang di Desa Kuapan Tambang wilayah kerja Puskesmas Tambang tahun 2016

Variabel	Mean	Min-Max	SD	CI 95%
Produksi ASI sesudah konsumsi rebusan jantung pisang	743 cc	600-900 cc	82,086	697,88

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 4. diperoleh bahwa rerata ekskresi ASI sesudah konsumsi rebusan jantung pisang adalah 743 cc dengan standar deviasi 82,086

B. Analisa Bivariat

Tabel 4.3 Pengaruh Rebusan Jantung Pisang Terhadap Ekskresi ASI Sebelum dan Sesudah Konsumsi Jantung Pisang di Desa Kuapan wilayah kerja Puskesmas Tambang tahun 2016

Variabel	Mean	Selisih Mean	SD	CI 95%	P value
Ekskresi ASI					

Sebelum konsumsi rebusan jantung pisang	406 cc	- 336,667	79,881	- 363,280	0,001
Sesudah konsumsi rebusan jantung pisang	743 cc		82,086		

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 4.3 terlihat bahwa perbedaan antara sebelum konsumsi rebusan jantung pisang dan sesudah konsumsi rebusan jantung pisang adalah - 336,667 cc dengan Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,001, maka dapat disimpulkan ada pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap ekskresi ASI pada ibu menyusui di Desa Kuapan wilayah kerja Puskesmas Tambang tahun 2016

PEMBAHASAN

Pengaruh Konsumsi Rebusan Jantung Pisang terhadap Ekskresi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Kuapan wilayah kerja Puskesmas Tambang tahun 2016.

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap ekskresi ASI pada ibu menyusui di Desa Kuapan wilayah kerja Puskesmas Tambang dapat diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden berada pada rentang umur 26-35 tahun yaitu berjumlah 9 orang (60%), sebagian responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 7 orang (46,7%) dan sebagian besar responden bekerja sebagai IRT yaitu sebanyak 8 orang (53,3%).

Berdasarkan hasil penelitian dari 20 responden diperoleh bahwa rerata ekskresi ASI sebelum konsumsi rebusan jantung pisang adalah 406 cc dengan standar deviasi 362,43 dan rerata ekskresi ASI sesudah konsumsi rebusan jantung pisang adalah 743 cc dengan standar deviasi 82,086. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,001, maka dapat disimpulkan ada pengaruh konsumsi rebusan jantung pisang terhadap ekskresi ASI pada ibu menyusui di Desa Kuapan wilayah kerja Puskesmas Tambang tahun 2016.

Menurut Murtiana (2011) 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 mengkonsumsi jantung pisang. Oksitosin merupakan hormon yang berperan untuk mendorong sekresi air susu (*milk let down*).

Jantung pisang 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, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan *neorohormonal* pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke *hipofisis* melalui *nervus vagus*, kemudian ke *lobus anterior*. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI (Fahmi, 2011).

Jenis ubi-ubian yang berwarna ungu sangat baik untuk dijadikan makanan untuk memperbanyak ASI seperti ubi jalar. Di dalam ubi jalar berwarna kuning ini mengandung laktagogum yang bisa meningkatkan ASI dan juga mengandung zat besi serta karotenoid yang bisa membantu memperlancar ASI. Yang lebih bagusnya lagi dalam ubi jalar mengandung kalsium yang tinggi (Lestaari, 2014).

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 (Rohima, 2011).

Saadatullah (2009), menyatakan bahwa jantung pisang yang berkhasiat terhadap peningkatan sekresi air susu (laktagogum) mempunyai kandungan bahan aktif yang bekerja seperti *Prolactin Releasing Hormon* (PRH), mengandung bahan aktif senyawa steroid, mengandung bahan aktif yang berkhasiat seperti prolaktin dan mengandung bahan aktif yang berkhasiat seperti oksitosin.

Menurut asumsi peneliti kurangnya ekskresi ASI pada ibu menyusui karena ibu beranggapan ASI tidak akan cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi, sehingga ibu merasa takut dalam memberikan ASI kepada bayi dan puting susu yang tidak menonjol yang mengakibatkan ibu tidak memberikan ASI kepada bayinya. Teknik yang salah dalam menyusui bayi juga dapat memengaruhi ibu tidak memberikan ASI pada bayinya. Jantung pisang mengandung laktagogum yang 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 sesuai dengan penelitian Nurliana (2013) dengan judul pengaruh jantung pisang batu terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Puskesmas Srikunoro Kecamatan Pondok Kelapa Bengkulu Tengah. Dari hasil penelitian ini diperoleh bahwa intensitas rata-rata frekuensi ASI sebelum konsumsi jantung pisang batu adalah 5,7 kali. Setelah mengonsumsi jantung pisang batu, mengalami peningkatan menjadi 9,75 kali. Perbedaan nilai rata-rata peningkatan Produksi ASI adalah 5,458 dengan sig 0,000. Karena $< 0,05$, kesimpulan Ha diterima yang berarti ada pengaruh konsumsi jantung batu terhadap peningkatan Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu terhadap Peningkatan Produksi ASI.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh rebusan pisang terhadap ekskresi ASI pada ibu menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik. (2014). *Payudara dan Laktasi*. Jakarta; Salemba Medika.
- Astawan. (2007). *Jantung Pisang Memperlancar ASI*. Jakarta; Nuha Medika
- Depkes RI. (2009). *Pemberian ASI Eksklusif pada ibu menyusui*. dari <http://pemberian-ASI-pada-ibu-menyusui>. Diperoleh tanggal 10 Mei 2016
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bengkulu. (2012). Jumlah cakupan ASI di Dinas Kesehatan Bengkulu
- Setiawan. (2009). *Panduan Terlengkap Pasca Melahirkan*. Surakarta; Cinta.
- Dinas Kesehatan, Kab. Kampar. (2014). Cakupan Pemberian ASI Perpuskesmas.
- Hidayat. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta; Salemba Medika.
- Haris. (2011). *Cakupan pemberian ASI di Indonesia*. Dari <http://panduan-ASI-di-Indonesia>. Diperoleh tanggal 13 Mei 2016.
- Juwono. (2004). *Masalah pemberian ASI*. Yogyakarta; Pustakabarupress.
- Kappara. (2014). *Sehat dengan herbal warisan nenek moyang penumpas segala penyakit*. Penerbit; Media Ilmu Abadi
- Khotimah. (2013). *Cara konsumsi jantung pisang dalam memperlancar ASI*. Dari <http://cara-konsumsi-jantung-pisang-memperlancar-asi>. Diperoleh tanggal 12 Mei 2016
- Melvyn. (2006). *Khasiat Jantung Pisang*. Bogor; In Media.
- Mrenstein. (2001). *Pisang Batu memperlancar produksi ASI pada Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Press
- Murtiana. (2010). *Makanan tambahan untuk kelancaran ASI pada ibu*. Dari

<http://makanan-tambahan-ASI>.
Diperoleh tanggal 18 Mei 2016.

Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta; Rineka Cipta

Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 3. Jakarta; Salemba Medika.

Nainggolan. (2009). *Khasiat dan Manfaat pemberian ASI pada bayi*. Jakarta; Agro Medika Pustaka.

WHO. (2012). Asi eksklusif. *Dari <http://digilib.unimus.ac.id>* Diperoleh tanggal 10 Maret 2016.

Wahyuni. (2013). *Kandungan jantung pisang dalam melancarkan produksi ASI*. Dari <http://Kandungan-jantung-pisang-dalam-melancarkan-produksi-ASI>. Diperoleh tanggal 12 Juni 2016