

PENGARUH KONSUMSI REBUSAN JANTUNG PISANG KEPOK DAN DAUN KATUK TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SAKETI KABUPATEN PANDEGLANG TAHUN 2024

E Desy Oktavianty¹, Yeni Srimulyani², Ita Rosita³, Sofia Dewi⁴, Tifa Fadillah⁵, Leny Marlina⁶,
Magdalena Tri Putri⁷, Irma Jayatmi⁸
^{1,2,3,4,5,6,7,8}Universitas Indonesia Maju
Email: desyoktavianty83@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konsumsi rebusan jantung pisang kepok dan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Saketi Kabupaten Pandeglang tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu menyusui yang berada di wilayah kerja Puskesmas Saketi sampai dengan bulan Juni tahun 2024 berjumlah 95 orang, dan sampel sebanyak 4 orang. Untuk mengukur produksi ASI dan mengukur konsumsi rebusan jantung pisang kepok dan daun katuk pada ibu menyusui peneliti menggunakan alat ukur lembar observasi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Saketi sejak tanggal 09 Juli 2024 s.d 22 Juli 2024, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Jumlah rata-rata produksi asi sebelum konsumsi Rebusan Jantung Pisang Kepok dan Daun Katuk adalah 20 ml. Jumlah rata-rata produksi asi setelah konsumsi Rebusan Jantung Pisang Kepok dan Daun Katuk adalah 450 ml. Terdapat pengaruh yang signifikan dari konsumsi Sayur Daun Katuk terhadap Peningkatan Jumlah produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Saketi Kabupaten Pandeglang tahun 2024.

Kata Kunci: Rebusan Jantung Pisang Kepok. Daun Katuk. Ibu Menyusui

Abstract

The aim of this research is to determine the effect of consuming boiled kepok banana blossoms and katuk leaves on breast milk production in breastfeeding mothers in the Saketi Community Health Center Working Area, Pandeglang Regency in 2024. This research uses qualitative methods with a case study approach. The population in this study was all breastfeeding mothers who were in the work area of the Saketi Community Health Center until June 2024 totaling 95 people, and the sample was 4 people. To measure breast milk production and measure the consumption of boiled kepok banana blossoms and katuk leaves in breastfeeding mothers, researchers used an observation sheet measuring instrument. Based on research conducted in the Saketi Community Health Center UPT Work Area from 09 July 2024 to 22 July 2024, the following conclusions can be drawn: The average amount of breast milk production before consuming Kepok Banana Heart and Katuk Leaf Decoction is 20 ml. The average amount of breast milk produced after consuming Kepok Banana Heart Decoction and Katuk Leaves is 450 ml. There is a significant effect of consuming Katuk Leaf Vegetables on increasing the amount of breast milk production in breastfeeding mothers at the Saketi Community Health Center, Pandeglang Regency in 2024.

Keywords: Banana Kepok Heart Ransom. Katuk leaves. Breastfeeding mothers

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) merekomendasikan bahwa semua bayi harus mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif sejak lahir sedini mungkin (satu jam setelah bayi lahir) sampai setidaknya bayi berusia 4 bulan dan bila memungkinkan hingga bayi berusia 6 bulan. Pada tahun 2021 WHO melaporkan bahwa pemberian ASI eksklusif bayi kurang dari 6 bulan sebesar 69,7%, pada tahun 2022 cakupan hanya sebesar 67,96%, dan pada tahun 2023 sebesar 67,7%. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) menunjukkan data bahwa jumlah pemberian ASI eksklusif pada bayi di bawah usia dua bulan hanya mencakup 67% dari total bayi yang ada. Survey yang dilaksanakan pada tahun 2018 oleh Nutrition and Health Surveillance System (NSS) bekerjasama dengan Balitbangkes di 4 kota (Jakarta, Surabaya, Semarang, Makasar) dan 8 pedesaan (Sumatera Barat, Jawa Tengah, Jawa Barat, Lampung, Banten, Jawa Timur, NTB, Sulawesi Selatan), menunjukkan bahwa cakupan ASI Eksklusif 4-5 bulan di perkotaan antara 4-12%, sedangkan di pedesaan 4-25%. Pencapaian ASI Eksklusif 5-6 bulan di perkotaan antara 1-13%, sedangkan di

pedesaan 2-13%. Artinya hanya 14% ibu di Indonesia yang memberikan asi eksklusif pada bayinya sampai enam bulan. Pemberian ASI yang tidak optimal memberi dampak terhadap terjadinya kematian akibat infeksi neonatal 45%, kematian akibat diare 30%, dan akibat infeksi saluran pernafasan pada balita 18% (Kemenkes RI, 2019).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Banten tahun 2023 menunjukkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi 3 tahun terakhir mengalami peningkatan yaitu tahun 2021 sebesar 71,58%, tahun 2022 mengalami peningkatan menjadi 73,97%, dan pada tahun 2023 cakupan mengalami peningkatan kembali menjadi 76,9%. Namun Cakupan tersebut masih kurang dari standar nasional yaitu sebesar 80% (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang, menunjukkan persentase untuk bayi yang diberi ASI eksklusif dalam tiga tahun terakhir yaitu pada tahun 2021 sebesar 64,25%, tahun 2022 terjadi peningkatan menjadi 68,9%, dan tahun 2023 terjadi penurunan menjadi 68,5%. Persentase ini masih jauh dari target IS (International Standar) yang diharapkan sebesar 80% (Dinas Kabupaten Pandeglang, 2023).

Data Puskesmas Saketi Kabupaten Pandeglang menunjukkan bahwa pada tahun 2021 sebanyak 342 orang dari jumlah bayi yang terdaftar, terdapat 269 (78,65%) jumlah bayi yang diberi ASI Eksklusif dan pada tahun 2022 cakupan pemberian ASI eksklusif menurun yaitu dari jumlah bayi yang terdaftar sebanyak 426 orang dan yang mendapatkan ASI eksklusif sebanyak 285 orang (66,90%). Dan pada tahun 2023 cakupan mengalami penurunan kembali yaitu dari 329 bayi yang terdaftar hanya sebanyak 274 (64,50%) bayi yang mendapatkan ASI eksklusif. Cakupan ini masih sangat jauh dari target yang diharapkan oleh pemerintah yakni 80% bayi harus mendapat ASI Eksklusif (Puskesmas Saketi, 2023). Berdasarkan data yang diperoleh tahun 2024 sampai dengan bulan juni terdapat 95 orang ibu menyusui.

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 disebabkan 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 (Tjahjani, 2017). Dampak dari ASI yang tidak lancar membuat ibu berpikir bahwa bayi mereka tidak akan mendapat cukup ASI sehingga ibu sering mengambil langkah berhenti menyusui dan menggantinya dengan susu formula. Disamping itu, ada juga ibu yang merasa takut dan menghindari 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, 2015).

Jantung pisang merupakan bagian dari tanaman pisang yang dimanfaatkan untuk meningkatkan produksi ASI. Dipilihnya jantung pisang karena harganya murah dan untuk memperolehnya sangat mudah. Jantung pisang mengandung karbohidrat, protein, mineral (terutama fosfor, kalsium dan besi, serta sejumlah vitamin A, B1 dan C. Selain itu jantung pisang 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 (Kappara, 2015). Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, sewaktu bayi menghisap putting payudara ibu, maka akan terjadi rangsangan neurohormonal pada putting susu dan areola ibu.

Mariene W. Dolang, Frisca P. A. Wattimena, Erlin Kiriweno, Sunik Cahyawati, Sahrir Sillehu (2021) Berdasarkan hasil analisis sebelum pemberian rebusan daun katuk diperoleh rata-rata produksi ASI yang dihasilkan adalah 20,27 ml dan setelah pemberian rebusan daun katuk diperoleh rata-rata produksi ASI adalah 61,33 ml. Nilai signifikan atau nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga disimpulkan terdapat pengaruh pemberian Rebusan Daun Katuk terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Suli. Penelitian Verawaty Fitrinelda Silaban, dkk (2023) dapat dilihat bahwa hasil pengukuran produksi Air Susu Ibu sebelum diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata 1,80 menjadi nilai rata-rata 1,28 sesudah diberi perlakuan. Hasil uji tatistik didapatkan bahwa sig (2 tailed) yaitu $0,000 < 0,05$, maka disimpulkan ada pengaruh ekstrak daun kaktuk terhadap kelancaran produksi Air Susu Ibu pada ibu nifas. Penelitian yang dilakukan Haryati Astuti (2020) menunjukkan bahwa Efektifitas jantung pisang dan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Teluk Kiambang Wilayah Kerja Puskesmas Tempuling Kecamatan Tempuling Kabupaten Indragiri Hilir sangat berpengaruh dengan $p = 0,040$ artinya ada pengaruh konsumsi jantung pisang dan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu

menyusui. Penelitian Ruri Yuni Astari, Vika Hardianti (2022) diketahui bahwa dari 20 responden, rata-rata produksi ASI pada ibu postpartum sebelum konsumsi olahan jantung pisang adalah 81,50 ml per menit dengan nilai standar deviasi 16,63 serta produksi ASI paling sedikit adalah 60 ml per menit dan produksi ASI paling banyak adalah 115 ml per menit. Sedangkan rata-rata produksi ASI pada ibu post partum sesudah konsumsi olahan jantung pisang adalah 99,55 ml per menit dengan nilai standar deviasi 4,22 serta produksi ASI paling sedikit adalah 85 ml per menit dan produksi ASI paling banyak adalah 130 ml per menit, yang artinya bahwa ada pengaruh konsumsi olahan jantung pisang terhadap produksi ASI pada ibu postpartum dengan hasil uji statistik menggunakan paired sample t-test didapatkan p value= 0,000 ($p < 0,05$) nilai ρ value = 0,000. Penelitian Vika Tri Zelharsandy, Marchatus Soleha (2024) Distribusi rata-rata produksi ASI kelompok intervensi yang mengkonsumsi jantung pisang kepok pada ibu menyusui adalah 6,87 dengan standar deviasi 1,060, sedangkan distribusi rata-rata produksi ASI kelompok control yang tidak konsumsi jantung pisang kepok pada ibu menyusui adalah 3,73 dengan standar deviasi 0.704. Hasil uji statistik nilai p value = 0,001 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di RB Asri Palembang, dengan selisih rata-rata sebesar 3,133, standar deviasi 0,329.

Untuk menjaga kualitas ASI, ibu harus mengikuti pola makan dengan prinsip gizi seimbang dan mengkonsumsi beragam makanan, terutama sayuran berwarna hijau tua yang baik untuk melancarkan ASI (Saskiyanto Manggabarani, Anto Jamma Hadi and Bunga, 2018). Salah satu tumbuh yang secara tradisional dipakai untuk memperbanyak dan melancarkan ASI adalah daun katuk (*Sauropus androgynous* (L.) Merr, kandungan kalori, protein, dan karbohidrat daun katuk hampir setara (Suwanti and K. Kuswati, 2016). Bahkan kandungan zat besi daun katuk lebih unggul dari pada daun pepaya dan daun singkong. Selain itu, juga kaya vitamin A, B1 dan C. Disamping kaya protein, lemak, vitamin, dan mineral, daun katuk juga memiliki kandungan tanin, saponin, dan alkaloid papaverin (Suryaningsih, 2009; Rahmanisa and Aulianova, 2016; Herawati and Desriyeni, 2017).

Menurut Yahya et al. (1992) daun katuk mengandung zat besi 9,14 mg dan vitamin C 197,5 mg. Ketersediaan biologis zat besi jika direbus adalah 0,44 mg, dikukus 0,48 mg, direbus dengan santan 0,43 mg. Menurut Oei (1987) dalam 100 gram daun katuk mengandung 72 kalori, 70 gram air, 4,8 gram protein, 2 gram lemak, 11 gram karbohidrat, 2,2 gram mineral, 24 mg kalsium, 83 mg fosfor, 2,7 mg besi, 3111 μg vitamin D, 0,10 mg vitamin B6 dan 200 mg vitamin C. Depkes (1992) melaporkan bahwa pada daun katuk segar mengandung energi 59 kalori, protein 6,4 gram, lemak 1,6 gram, karbohidrat 9,9 gram, serat 1,5 gram, abu 1,7 gram, kalsium 233 mg, fosfor 98 mg, besi 3,5 mg, β -karotin 10020 μg , vitamin C 164 mg dan air 81 gram. Pada daun rebus kalori 53 kalori, protein 5,3 gram, lemak 0,9 gram, serat 1,2 gram, karbohidrat 9,1 gram, abu 1,4 gram, kalsium 185 mg, fosfor 102 mg, besi 3,1 mg, β -karotin 9000 μg , vitamin C 66 mg dan air 83,3 gram. Sudarto (1990) menyatakan dalam 100 gram daun katuk segar mengandung protein 6,4 gram, β -karotin 10020 μg , dan vitamin C 164 (Depkes, 1992), tiamin 0,1 mg (Oei, 1987).

Santoso (2013) Sutomo (2019) mengungkapkan bahwa pemberian daun katuk sampai kadar 170 gram/hari dapat meningkatkan produksi susu hingga 45%. (S, Garantjang, Natsir, & Ako, 2019) Situmorang tahun 2018 mengungkapkan bahwa ada pengaruh konsumsi air rebusan daun katuk terhadap produksi asi pada ibu nifas dimana dengan memberikan rebusan daun katuk kepada ibu menyusui sebanyak 3x1 dengan 150 cc dapat meningkatkan produksi ASI (Situmorang, 2019)

Survey pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Saketi, didapatkan data bahwa sampai dengan bulan Juni tahun 2024 terdapat sebanyak 95 orang ibu yang menyusui dan dari 95 orang ibu menyusui sebanyak 45 orang ibu yang menyusui < 40 hari. Peneliti melakukan wawancara terhadap 10 orang ibu menyusui dan didapatkan 6 orang diantaranya memiliki masalah produksi ASI. Empat dari 6 orang tersebut mengatakan bahwa ASI mereka sedikit karena produksi ASI tidak lancar, sehingga bayi terus menangis dan ibu menghentikan pemberian ASI secara eksklusif. Dua orang lainnya mengatakan mereka memberikan susu formula sebagai pelengkap ASI, karena ibu mengalami penurunan kelancaran ASI, sehingga anak tidak puas dan tidak cukup jika hanya diberikan ASI saja. Saat ditanya apakah pernah mengkonsumsi rebusan jantung pisang dan daun katuk untuk memperlancar ASI mereka mengatakan belum pernah memakan jantung pisang dan daun katuk jenis apapun dan dalam bentuk olahan apapun.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh konsumsi rebusan jantung pisang kepok dan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Saketi Kabupaten Pandeglang tahun 2024.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berbentuk deskriptif atau menggambarkan fenomena atau fakta penelitian secara apa adanya. Sedangkan studi kasus secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam, terperinci dan detail pada suatu peristiwa tertentu yang terjadi. Studi kasus dibatasi oleh tempat dan waktu serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas atau individu. (Riyanto,2017). Dasar perhitungan dalam menentukan ada atau tidak adanya pengaruh perlakuan. Pada tahap awal peneliti akan mengkaji rata-rata produksi ASI pada ibu menyusui sebelum mengkonsumsi rebusan jantung pisang kepok dan daun katuk (pretest). Pada tahap akhir peneliti mengkaji kembali rata-rata produksi ASI pada ibu menyusui setelah mengkonsumsi rebusan jantung pisang kepok dan daun katuk (posttest). Untuk mengukur produksi ASI dan mengukur konsumsi rebusan jantung pisang kepok dan daun katuk pada ibu menyusui peneliti menggunakan alat ukur lembar observasi. Populasi adalah wilayah yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu menyusui yang berada di wilayah kerja Puskesmas Saketi sampai dengan bulan Juni tahun 2024 berjumlah 95 orang, dan sampel sebanyak 4 orang. Penelitian dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Saketi Kabupaten Pandeglang bulan Juli tahun 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden 1

Penelitian awal dilakukan pada tanggal 9 Juli 2024 di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Saketi. Pasien Ny. I usia 22 th melahirkan anak pertama pada tanggal 7 Juli 2024. Data yang diperoleh dari hasil penelitian awal sebelum diberikan intervensi terhadap jumlah Produksi ASI adalah 25 ml. Peneliti kemudian memberikan Intervensi Rebusan Jantung Pisang Kepok dimulai dari hari ke 3 post partum sebagai pemberian intervensi hari kesatu.

Kunjungan Evaluasi 1 setelah 7 hari (9 hari post partum) pemberian Intervensi Rebusan Jantung Pisang Kepok tanggal 15 Juli 2024 diperoleh data Jumlah Produksi ASI mengalami peningkatan dari 25 ml ke 210 ml.

Kunjungan Evaluasi 2 setelah 14 hari (16 hari post partum) pemberian Intervensi Rebusan Jantung Pisang Kepok tanggal 22 Juli 2024 diperoleh data Jumlah Produksi ASI semakin meningkat dari 210 ml menjadi 460 ml. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat Peningkatan yang signifikan pada Produksi ASI sebelum dan setelah konsumsi Rebusan Jantung Pisang Kepok.

Konsumsi Rebusan Jantung Pisang Kepok ini sangat berpengaruh terhadap Jumlah Produksi ASI karena Jantung pisang kepok yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon okstikosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, dan substansi lainnya yang 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 terangsang untuk menghasilkan ASI (Fahmi, 2014).

Hasil Penelitian ini sejalan dengan Penelitian Vika Tri Zelharsandy, Marchatus Soleha (2024) Distribusi rata-rata produksi ASI kelompok intervensi yang mengkonsumsi jantung pisang kepok pada ibu menyusui adalah 6,87 dengan standar deviasi 1,060, sedangkan distribusi rata-rata produksi ASI kelompok control yang tidak konsumsi jantung pisang kepok pada ibu menyusui adalah 3,73 dengan standar deviasi 0.704. Hasil uji statistik nilai p value = 0,001 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di RB Asri Palembang, dengan selisih rata-rata sebesar 3,133, standar deviasi 0,329.

Responden 2

Penelitian awal dilakukan pada tanggal 9 Juli 2024 di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Saketi. Pasien Ny. S usia 38 th melahirkan anak ketiga pada tanggal 7 Juli 2024. Data yang diperoleh dari hasil penelitian awal sebelum diberikan intervensi terhadap jumlah Produksi ASI adalah 20 ml. Peneliti kemudian memberikan Intervensi Rebusan Jantung Pisang Kepok dimulai dari hari ke tiga post partum sebagai pemberian intervensi hari kesatu.

Kunjungan Evaluasi 1 setelah 7 hari (9 hari post partum) pemberian Intervensi Rebusan Jantung Pisang Kepok tanggal 15 Juli 2024 diperoleh data Jumlah Produksi ASI mengalami peningkatan dari 20 ml ke 215 ml.

Kunjungan Evaluasi 2 setelah 14 hari (16 hari post partum) pemberian Intervensi Rebusan Jantung Pisang Kepok tanggal 22 Juli 2024 diperoleh data Jumlah Produksi ASI semakin meningkat dari 215 ml menjadi 450 ml. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat Peningkatan yang signifikan pada Produksi ASI sebelum dan setelah konsumsi Rebusan Jantung Pisang Kepok.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan Penelitian Ruri Yuni Astari, Vika Hardianti (2022) diketahui bahwa dari 20 responden, rata-rata produksi ASI pada ibu postpartum sebelum konsumsi olahan jantung pisang adalah 81,50 ml per menit dengan nilai standar deviasi 16,63 serta produksi ASI paling sedikit adalah 60 ml per menit dan produksi ASI paling banyak adalah 115 ml per menit. Sedangkan rata-rata produksi ASI pada ibu post partum sesudah konsumsi olahan jantung pisang adalah 99,55 ml per menit dengan nilai standar deviasi 4,22 serta produksi ASI paling sedikit adalah 85 ml per menit dan produksi ASI paling banyak adalah 130 ml per menit, yang artinya bahwa ada pengaruh konsumsi olahan jantung pisang terhadap produksi ASI pada ibu postpartum dengan hasil uji statistik menggunakan paired sample t-test didapatkan p value= 0,000 ($p < 0,05$) nilai p value = 0,000.

Peneliti berasumsi bahwa adanya pengaruh konsumsi rebusan jantung pisang kepok terhadap produksi ASI pada ibu menyusui karena secara teknis kelancaran ASI dipengaruhi oleh makanan, salah satunya adalah mengkonsumsi rebusan jantung pisang kepok yang bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI pada responden. Selain dari faktor konsumsi jantung pisang kepok, responden dalam penelitian ini yang berhasil meningkatkan produksi ASI tidak terlepas dari faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi produksi ASI diantaranya ialah faktor nutrisi, perawatan payudara, faktor isapan bayi, faktor sosial dan budaya, faktor menyusui dan psikologis.

Berdasarkan fakta di lapangan bahwa responden selain rutin mengkonsumsi rebusan jantung pisang kepok yang diberikan peneliti, responden juga sangat memperhatikan asupan nutrisi lain yang dikonsumsinya yaitu responden sering mengkonsumsi buah dan sayur yang banyak mengandung vitamin. Hal ini yang dapat memperlancar produksi ASI pada responden dengan cepat.

Responden 3

Penelitian awal dilakukan pada tanggal 9 Juli 2024 di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Saketi. Pasien Ny. R usia 35 th melahirkan anak kedua pada tanggal 7 Juli 2024. Data yang diperoleh dari hasil penelitian awal sebelum diberikan intervensi terhadap jumlah Produksi ASI adalah 20 ml. Peneliti kemudian memberikan Intervensi Sayur Daun Katuk pada pasien dimulai dari ketiga post partum sebagai hari kesatu pemberian intervensi.

Kunjungan Evaluasi 1 setelah 7 hari (9 hari post partum) pemberian Intervensi Sayur Daun Katuk tanggal 15 Juli 2024 diperoleh data Jumlah Produksi ASI mengalami peningkatan dari 20 ml menjadi 230 ml.

Kunjungan Evaluasi 2 setelah 14 hari (16 hari post partum) pemberian Intervensi Rebusan Jantung Pisang Kepok tanggal 22 Juli 2024 diperoleh data Jumlah Produksi ASI semakin meningkat dari 230 ml menjadi 480 ml. Dari hasil peningkatan Jumlah Produksi ASI dapat disimpulkan bahwa terdapat Peningkatan yang signifikan pada Produksi ASI sebelum dan setelah konsumsi Sayur Daun Katuk.

Daun katuk memiliki khasiat memperlancar produksi ASI, baik pada manusia maupun hewan. Pada ibu-ibu yang mengalami gangguan pengeluaran ASI, maka biasanya mereka mengkonsumsi daun katuk ini. Daun katuk memiliki kandungan Laktagum, steroid, serta polifenol yang mampu meningkatkan kadar prolaktin yang dapat meningkatkan produksi ASI. Konsumsi daun katuk juga dapat meningkatkan kandungan vitamin A dan protein ASI.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan Penelitian Verawaty Fitrinelda Silaban, dkk (2023) bahwa hasil pengukuran produksi Air Susu Ibu sebelum diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata 1,80 menjadi nilai rata-rata 1,28 sesudah diberi perlakuan. Hasil uji tatistik didapatkan bahwa sig (2 tailed) yaitu $0,000 < 0,05$, maka disimpulkan ada pengaruh ekstrak daun katuk terhadap kelancaran produksi Air Susu Ibu pada ibu nifas.

Responden 4

Penelitian awal dilakukan pada tanggal 9 Juli 2024 di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Saketi. Pasien Ny. S usia 35 th melahirkan anak kedua pada tanggal 7 Juli 2024. Data yang diperoleh dari hasil penelitian awal sebelum diberikan intervensi terhadap jumlah Produksi ASI adalah 20 ml.

Peneliti kemudian memberikan Intervensi Sayur Daun Katuk pada Pasien dimulai dari hari ketiga post partum sebagai pemberian intervensi hari kesatu.

Kunjungan Evaluasi 1 setelah 7 hari (9 hari post partum) pemberian Intervensi Sayur Daun Katuk tanggal 15 Juli 2024 diperoleh data Jumlah Produksi ASI mengalami peningkatan dari 20 ml menjadi 220 ml.

Kunjungan Evaluasi 2 setelah 14 hari (16 hari post partum) pemberian Intervensi Rebusan Jantung Pisang Kepok tanggal 22 Juli 2024 diperoleh data Jumlah Produksi ASI semakin meningkat dari 220 ml menjadi 510 ml. Dari hasil peningkatan Jumlah Produksi ASI dapat disimpulkan bahwa terdapat Peningkatan yang signifikan pada Produksi ASI sebelum dan setelah konsumsi Sayur Daun Katuk.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan Hasil Penelitian Mariene W. Dolang, Frisca P. A. Wattimena, Erlin Kiriweno, Sunik Cahyawati, Sahrir Sillehu (2021) Berdasarkan hasil analisis sebelum pemberian rebusan daun katuk diperoleh rata-rata produksi ASI yang dihasilkan adalah 20,27 ml dan setelah pemberian rebusan daun katuk diperoleh rata-rata produksi ASI adalah 61,33 ml. Nilai signifikan atau nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga disimpulkan terdapat pengaruh pemberian Rebusan Daun Katuk terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Suli.

Bertambahnya jumlah produksi ASI yang di alami responden disebabkan karena daun katuk kaya protein, kalium, posfor, zat besi, vitamin A,B1 dan vitamin C. Dalam 100 gr daun katuk juga terkandung 239 mg vitamin C, sudah jauh lebih cukup untuk memenuhi kebutuhan ibu menyusui. Daun katuk baik untuk memperlancar ASI karena mengandung asam seskuiterna. Selain kaya akan protein, lemak dan mineral, daun katuk juga diperkaya dengan kandungan vitamin A, B dan C, kemudian tanin, saponin dan alkaloid papaverin. Kandungan alkaloid dan sterol dari daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI menjadi lebih banyak karena dapat meningkatkan metabolisme glukosa untuk sintesis laktosa sehingga produksi ASI meningkat. Dalam Australian Dietary Guidelines, menyarankan untuk konsumsi sayuran hijau salah satunya katuk sebagai makanan yang menyehatkan untuk ibu menyusui (Santoso, 2013).

Perbandingan Rebusan Jantung Pisang Kepok dan Sayur Daun Katuk terhadap Peningkatan Jumlah Produksi ASI

Dari asuhan yang diberikan diketahui terdapat perbedaan hasil asuhan kebidanan pada Ibu Nifas terhadap Jumlah Produksi ASI dengan 2 Intervensi yaitu Intervensi Rebusan Jantung Pisang Kepok dan Intervensi Sayur Daun Katuk.

Tabel 1 Tabel Perbandingan Hasil Asuhan

Intervensi	Jumlah ASI Hari Ke		
	1 (3 hari post partum)	7 (9 hari post partum)	14 (16 hari post partum)
Intervensi Rebusan Jantung Pisang Kepok			
Responden 1	25 ml	210 ml	460 ml
Responden 2	20 ml	215 ml	450 ml
Intervensi Sayur Daun Katuk			
Responden 3	20 ml	230 ml	480 ml
Responden 4	25 ml	220 ml	510 ml

Pada Responden 1 dan 2 yang diberikan Intervensi Rebusan Jantung Pisang Kepok didapatkan hasil peningkatan jumlah Produksi ASI yang cukup signifikan dari hari ke 1 sampai hari ke 14 masing-masing berjumlah 460 ml dan 450 ml. Pada Responden 3 dan 4 yang diberikan Intervensi Sayur Daun Katuk didapatkan hasil peningkatan jumlah Produksi ASI yang juga cukup signifikan dari hari ke 1 sampai hari ke 14 masing-masing berjumlah 480 ml dan 510 ml. Berdasarkan tabel diatas jika dibandingkan antara Responden 1 dan 2 yang diberikan Intervensi Rebusan Jantung Pisang Kepok dengan Responden 3 dan 4 yang diberikan Intervensi Sayur Daun Katuk, terdapat sedikit perbedaan antara Jumlah Produksi ASI, dimana Intervensi Sayur Daun Katuk sedikit lebih banyak meningkatkan Jumlah Produksi dibandingkan dengan Intervensi Jantung Pisang Kepok.

Kehebatan Khasiat Sayur Daun Katuk dalam meningkatkan Jumlah Produksi ASI karena Daun katuk selain mudah didapatkan, daun katuk merupakan galactagogue yang dipercaya masyarakat untuk meningkatkan produksi ASI. Katuk (*Sauropus androgynus* (L) Merr) adalah tanaman perdu yang termasuk dalam famili Euphorbiaceae. Katuk mengandung nutrisi dan beberapa senyawa yang

berguna untuk sintesis dan produksi ASI. Katuk mengandung nutrisi dan beberapa senyawa bermanfaat. Kandungan nutrisi daun katuk dapat meningkatkan produksi susu dengan meningkatkan metabolisme glukosa untuk sintesis laktosa. Selain itu, kadar fitosterol pada daun katuk lebih tinggi dibandingkan jenis sayuran lainnya. Fitosterol memiliki efek hormonal yang bersifat estrogenik sehingga dapat meningkatkan prolaktin dan produksi ASI (Purnani et al., 2020). Komponen lain yang terkandung dalam daun katuk adalah papaverin. Papaverin dapat merangsang pelepasan prolaktin. Kandungan papaverin pada daun katuk tua memiliki efek mengendurkan otot polos dan memperlebar pembuluh darah sehingga menyebabkan peningkatan sirkulasi hormon oksitosin dan prolaktin dalam aliran darah (Desnita et al., 2018)

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Saketi sejak tanggal 09 Juli 2024 s.d 22 Juli 2024, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Jumlah rata-rata produksi asi sebelum konsumsi Rebusan Jantung Pisang Kepok dan Daun Katuk adalah 20 ml. Jumlah rata-rata produksi asi setelah konsumsi Rebusan Jantung Pisang Kepok dan Daun Katuk adalah 450 ml. Terdapat pengaruh yang signifikan dari konsumsi Sayur Daun Katuk terhadap Peningkatan Jumlah produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Saketi Kabupaten Pandeglang tahun 2024.

SARAN

Bagi Ibu Menyusui: Diharapkan dengan diberikannya Sayur Daun Katuk serta manfaat yang dihasilkan, ibu menyusui dapat mengimplementasikan konsumsi Sayur Daun Katuk untuk meningkatkan jumlah Produksi ASI. Bagi Tenaga Kesehatan: Diharapkan dengan adanya penelitian ini Bidan dapat lebih meningkatkan konseling dan penyuluhan pada ibu menyusui bahwa pemberian ASI (Air susu ibu) lebih baik dibandingkan dengan susu formula, dan konsumsi Sayur Daun Katuk menjadi salah satu cara untuk meningkatkan jumlah Produksi ASI. Bagi Tempat Penelitian: Diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu bahan untuk menambah pengetahuan dalam melakukan penyuluhan kesehatan bahwa Sayur Daun Katuk dapat meningkatkan Jumlah Produksi ASI guna mendukung ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Vika Tri Zelharsandy1 , Marchatus Soleha. (2024). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Lentera Perawat* Volume 5, No 1, Januari 2024
- Ruri Yuni Astari, Vika Hardianti. (2022). Pengaruh Konsumsi Olahan Jantung Pisang terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Postpartum. *Faletehan Health Journal*, 9(2) (2022) 234-239
- Haryati Astuti. (2020) Efektifitas Jantung Pisang Dan Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Teluk Kiambang Wilayah Kerja Puskesmas Tempuling Kecamatan Tempuling Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Selodang Mayang* Vol. 6 No. 1 (2020)
- Verawaty Fitrinelda Silaban, Apri Gita Panjaitan, Annyda Riska Yanti, Arbania Pohan, Dewi H Tampubolon. (2023). Efektivitas Pemberian Ekstrak Daun Katuk Terhadap Produksi Air Susu Ibu Di Praktik Bidan Lasmaria Batangkuis. *Malahayati Nursing Journal* Volume 5 Nomor 5 Mei 2023
- Mariene W. Dolang, Frisca P. A. Wattimena, Erlin Kiriwenno, Sunik Cahyawati, Sahrir Sillehu (2021). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *JUMANTIK* Volume 6 No.3 Agustus 2021
- Dinkes Kabupaten Pandeglang, 2023, Profil Kesehatan Kabupaten Pandeglang Tahun 2023, Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang, Banten
- Dinkes Provinsi Banten, 2023, Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2023, Dinas Kesehatan Provinsi Banten, Serang, Banten
- Harismayanti, N., 2018, Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Masa Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Global Boliyohuto, *Jurnal Prosiding Seminar Nasional*, Vol. 7, No. 4, 32-35.
- Kappara, R., 2015, Sehat dengan Herbal Warisan Nenek Moyang Penumpas Segala Penyakit, *Media Ilmu Abadi*, Jakarta

- Kaur, P., 2017, The Effect of Consumption Bananas Flower to Increase Breast milk of Postpartum Woman, *International Journal of Trend in Scientific Research and Development (IJTSRD)*, 63 (11), 111-113.
- Kemenkes R.I., 2019, *Strategi Nasional : Peningkatan Pemberian ASI*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta. Available form: <http://www.bankdata.depkes.go.id>
- Nainggolan, R., 2015, *Khasiat dan Manfaat Pemberian ASI Pada Bayi*, Agro Medika Pustaka, Jakarta
- Ningrum, U., 2015, *Buku Saku Manajemen Laktasi*, Badan Penerbit IDAI, Jakarta
- Odent, J., 2016, *Masalah Pemberian ASI dan Menyusui*, Agro Medika Pustaksa, Jakarta.
- Purwanti, A., 2014, *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*, Cakrawala Ilmu, Yogyakarta
- Puskesmas Saketi, 2023, *Data Rekam Medik Psuskesmas Saketi Tahun 2023*, Pusat Kesehatan Masyarakat Kecamatan Saketi, Pandeglang
- Soetjiningsih, 2014, *ASI, Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan*, Jakarta: EGC
- Soetiarso, L., 2016, *Makanan Tambahan Untuk Kelancaran ASI Pada Ibu*, Badan Penerbit IDAI, Jakarta
- Sunarsih, S., 2015, *Manfaat ASI Eksklusif Untuk Buah Hati*, Pustaka Baru, Yogyakarta