E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 1234-1241
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

Efektifitas Konsumsi Jantung Pisang dan Daun Katuk Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Tua

Anita Aprilia[1], Gunarmi,[2] Risnawati[3]
[1,2,3]STIKES Guna Bangsa Yogyakarta
anitaapriliaa@gmail.com

ABSTRAK

Masalah yang ditimbulkan dari ibu menyusui adalah tidak maksimalnya produksi ASI, sehingga kebutuhan nutrisi bayi ikut tidak maksimal. 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 daun katuk, kacang panjang dan jantung pisang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian makanan tambahan olahan jantung pisang dan daun katuk terhadap volume produksi ASI pada ibu nifas. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *Posttest-Only Control Group Design*. Jumlah sampel sebanyak 34 ibu nifas yang dibagi menjadi dua kelompok secara acak (17 responden kelompok eksperimen dan 17 responden kelompok kontrol). Pengukuran volume ASI dilakukan setelah intervensi menggunakan pompa ASI (15 menit sekali pompa ASI). Analisis data menggunakan uji Independent Sample t-Test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata volume ASI pada kelompok eksperimen sebesar 760,0 ml, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 725,0 ml. Terdapat selisih rata-rata sebesar 35,0 ml di antara kedua kelompok. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$). Adapun Kesimpulan penelitinan ini yaitu ada pengaruh yang signifikan pemberian makanan tambahan olahan jantung pisang dan daun katuk terhadap peningkatan volume produksi ASI pada ibu nifas. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai konsumsi makanan tambahan ini sebagai upaya non-farmakologi untuk mendukung keberhasilan menyusui.

Kata Kunci : Ibu Nifas, Jantung Pisang, Daun Katuk, Volume ASI.

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah makan yang adekuat bagi bayi dalam proses tumbuh kembang karena kandungan yang berada di dalam ASI seperti *nutrient* dan faktor protektif

berperan untuk meningkatkan kecepatan metabolisme dan pertumbuhan sehingga menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi. Masalah gizi terjadi di setiap siklus kehidupan, dimulai sejak di dalam kandungan (janin), bayi, anak, dewasa, dan usia lanjut. Pada masa bayi, gangguan masalah gizi bersifat permanen. Salah satu upaya memenuhi kebutuhan gizi dengan baik pada saat bayi dengan pemberian Air Susu Ibu (ASI). ASI eksklusif merupakan pemberian air susu ibu selama enam bulan tanpa diberi makanan lain kecuali vitamin, mineral dan obat-obatan. *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan pemberian ASI selama 6 bulan dan dilanjutkan pemberian ASI sampai bayi berumur dua tahun.[1].

Masalah yang ditimbulkan dari ibu menyusui adalah tidak maksimalnya produksi ASI, sehingga kebutuhan nutrisi bayi ikut tidak maksimal. 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 daun pepaya, kacang panjang dan jantung pisang. Jantung Pisang merupakan bagian dari tanaman pisang yang dimanfaatkan untuk meningkatkan produksi ASI, dipilih jantung pisang karena harganya murah dan memperolehnya sangat mudah. Alasan ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Astawan, yang menyatakan jantung pisang selain juga mengandung protein, mineral terutama fosfor, kalsium dan besi, serta sejumlah vitamin A, B1 dan C[2].

Untuk menyukseskan keberhasilan ibu dalam memberikan ASI eksklusif, maka ibu harus mendapat makanan tambahan dan gizi yang cukup agar kelenjar-kelenjar pembuat air susu dapat bekerja dengan baik untuk memproduksi ASI Oleh karena itu terdapat banyak saran yang perlu diperhatikan Pada ibu menyusui yaitu dengan mengonsumsi berbagai sayuran dan buah-buahan yang berfungsi dapat meningkatkan produksi ASI. Dengan mengkonsumsi daun katuk, labu siam, kacang panjang, dan jantung pisang dapat berfungsi untuk meningkatkan produksi ASI[3].

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan Produksi ASI misalnya dengan cara mengkonsumsi 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. Penelitian menunjukkan, setiap 25 gram jantung pisang mengandung : 31 kkal kalori,

1,2 gram senyawa protein 0,3 gram lemak dan 7,1 gram zat karbohidrat. Jantung pisang juga mengandung manfaat vitamin A, vitamin B1, vitamin C, dan mineral penting seperti fosfor, kalsium dan Fe (zat besi). Kandungan yang penuh gizi tersebut, siapapun pasti akan tergiur untuk mengolah jantung pisang menjadi masakan dan makanan yang lezat[4].

Jantung pisang dapat diolah menjadi berbagai jenis olahan makanan. berdasarkan penelitian Pantenburg (2018), ditemukan bahwa 100 gram jantung pisang mengandung nutrisi, seperti 51 kilo kalori, 1.6 g lemak, 9.9 karbonhidrat, 5.7 serat, 56 mg kalsium, 73.3 mg fosfor, 56.4 mg besi, 13 mg tembaga, 553,3 mg kalium, 48,7 mg magnesium dan 1,07 mg vitamin. Jantung pisang mengandung laktogogum yang memiliki kinerja merangsang hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, poliferon, steroid, flavonoid, yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI, dengan adanya polifenol dan steroid yang dapat mempengaruhi reflek hormon prolaktin untuk merangsang alveoli yang sedang aktif dapat meningkatkan produksi ASI dan ketika bayi menghisap puting payudara ibu, akan terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu dan aerola ibu, rangsangan tersebut akan diteruskan ke hipofisis melalui nervosvagus, lalu ke lobus anterio sehingga mengeluarkan hormon prolaktin yang merangsang produksi ASI ibu[5].

Berdasarkan hasil penelitian Pratiwi tahun 2021 sesudah konsumsi jantung pisang batu diketahui bahwa produksi ASI pada ibu nifas yang menyusui sebelum konsumsi jantung pisang rata rata 100% tidak lancar, setelah konsumsi produksi ASI jantung pisang 90% menjadi meningkat dan lancar. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Mulya tahun 2022 pemberian jantung pisang pada ibu menyusui masa nifas sangat efektif meningkatkan volume ASI. Evaluasi dan hasil yang didapat hari pertama sebelum mengonsumsi jantung pisang ASI sedikit hanya 20 ml menggunakan pompa ASI. Pada kunjungan terakhir ASI meningkat menjadi 80 ml atau mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak 300% dari 20 ml sebelum mengkonsumsi jantung pisang[6].

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Gunung Tua pada Bulan Juni 2026, dengan cara mewawancarai tenaga kesehatan (Bidan) yang membidangi pelayanan Kesehatan Ibu Anak Keluarga Berencana (KIA KB), di peroleh informasi bahwa jumlah ibu nifas periode Januari – Maret tahun 2026 sebanyak 24 orang, dimana terdapat 14 ibu nifas yang ASI nya tidak lancer dengan berbagai macam keluhan yang berbeda-beda. Berdasarkan latar belakang dan uraian permasalahan yang ditemukan makan peneliti

tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul "Efektifitas Konsumsi Jantung Pisang Batu dan daun katuk terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas di Puskesmas Gunung Tua Tahun 2026"

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan *Posttest-Only Control Group Design*. Desain penelitian ini melibatkan dua kelompok subjek yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan asuhan standar dan juga olahan daun pisang selanjutnya kelompok kontrol diberikan perlakuan asuhan standar serta olahan makanan daun katuk yang selanjutnya kedua kelompok diukur hanya setelah perlakuan selesai atau *posttest*[7]. Penelitian ini dilakukan pada dua kelompok dengan memberikan asuhan standar bagi ibu menyusui. Asuhan standar yang diteraplah adalah konseling menyusui dan perawatan payudara dan olahan daun katuk untuk kelompok kontrol, sedangkan kelompok intervensi mendapatkan asuhan standar dan juga olahan jantung pisang. Adapun besar sampel pada penelitian ini sebanyak 34 responden. Proses pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan wawancara dan memberikan intervensi bagi kelompok kontrol olahan makanan dari daun katuk dan kelompok intervensi diberikan olahan makanan jantung pisang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses penelitian dilaksanakan dimulai dari memasak makanan dari olahan jantung pisang dan daun katuk yang selanjutnya diberikan pada kelompok intervensi sebayak 17 orang dan kontrol 17 orang dari total jumlah responden sebanyak 34 orang. Pemberian makanan dilakukan pada siang dan malam tepat pukul 12.30 WIB dan 18.00 WIB. Pengawasan dalam pemberian intervensi peneliti dibantu oleh bidan desa. Pelaksanaan pemberian intervensi ini berlangsung selama 7 hari terhitung sejak tanggal 5 sampai dengan 11 Maret tahun 2026.

Hasil penelitian menunjukkan responden yang mengkonsumsi jantung pisang mayoritas dengan kategori pendidikan menengah. Faktor pendidikan bekaitan dengan pengetahuan yang dimiliki ibu. Seorang ibu yang memiliki tingkat pendidikan rendah akan menghambat perkembangan sikap terhadap penerimaan informasi tentang menyusui. Ibu berpendidikan yang tinggi tetap menyusui bayinya karena dengan pengetahuan dan

pengalam yang didapatkan tetap dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Walaupun ibu yang berpendidikan yang rendah masih tetap menyusui bayinya karena pengetahuan dan pengalamannya kurang baik tetapi dia tetap menyusui bayi nya karena baginya menyusui itu mendekatkan dia dengan bayinya dan merasakan kasih sayang saat menyusui bayi nya. Menurut Dewi[8] , faktor sosiokultural ibu paling berpengaruh terhadap pemberian ASI antara lain umur, pendidikan, pengetahuan, sikap dan pekerjaan ibu. Meski secara teori menjelaskan bahwa ibu yang tingkat pendidikan tinggi atau baik dapat lebih mudah menerima segala informasi. Penelitian Novita menyebutkan semakin tinggi tingkat pendidikan ibu, maka semakin tinggi jumlah ibu yang tidak memberikan ASI pada bayinya.

Efektifitas Konsumsi Jantung Pisang Batu Terhadap Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Post Partum dimana hasil uji normalitas menunjukkan nilai Sig. 0,582 > 0,05 sehingga data dapat disimpulkan terdistribusi normal sehingga dapat dilakukan uji independent sample t-test. Hasil uji independent sample t-test yang dilakukan diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,046 < 0,05 yang berarti ada pengaruh efektifitas mengkonsumsi jantung pisang dan daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas Gunung Tua tahun 2026.

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa produksi ASI setiap responden berbeda beda dengan teori yang menjelaskan kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor seperti, frekuensi pemberian ASI, berat bayi saat lahir, usia kehamilan saat bayi lahir, usia ibu dan paritas, stres dan penyakit akut, Inisiasi Menurut Mohanis mengatakan bahwa memberikan ASI eksklusif kepada bayi sangat menguntungkan untuk tumbuh kembang bayi. Prilaku ibi-ibu memberikan ASI eksklusif pada bayinya dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor pengetahuan, pendidikan, sikap, pekerjaan, ketersediaan waktu, dorongan keluarga, dan faktor dari petugas kesehatan[9].

Olahan jantung pisang dalam bentuk kuah bening dengan jumlah 200 gram yang diberikan selama satu minggu dan dikonsumsi dua kali sehari. Produksi ASI pada ibu nifas yang menyusui sebelum konsumsi jantung pisang ratarata 100% tidak lancar, setelah konsumsi jantung pisang produksi ASI 90% menjadi meningkat dan lancar dan 10% produksi ASInya tetap tidak lancar, responden mengatakan bahwa bayinya terlihat puas setelah menyusu dan tertidur. Hasil penelitian ini didukung oleh Elly Wahyuni[10] intesitas rata-rata frekuensi ASI sebelum konsumsi jantung pisang batu adalah 5,7 kali, setelah mengkonsumsi jantung pisang mengalami peningkatan menjadi 9,75 kali.

Hasil penelitian sejalan dengan teori Murtiana[11], 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. Oksitosin merupakan hormon yang berperan untuk mendorong sekresi air susu (milk let down). 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[12].

Banyak hal yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI. Prolaktin berkaitan dengan nutrisi ibu, semakin asupan nutrisinya baik maka produksi yang dihasilkan juga banyak. Daun katuk secara tradisional sudah dikonsumsi khususnya ibu yang sedang menyusui karena dapat meningkatkan produksi ASI. Berdasarkan jurnal penelitian yang dipublikasikan oleh Media Litbang Kesehatan pada tahun 2004, pemberian ekstrak daun katuk pada kelompok ibu melahirkan dan menyusui bayinya dapat meningkatkan produksi sebanyak 66,7ml atau 50,7% lebih banyak dibandingkan dengan kelompok ibu melahirkan dan menyusui yang tidak diberi ekstrak daun katuk. Pemberian ekstrak daun katuk dimulai pada hari ke 2 atau hari ke 3 setelah melahirkan selama 15 hari terus menerus dengan dosis 3 x 300mg/hari.

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengetahui komposisi yang terdapat di dalam tanaman katuk. Berdasarkan hasil analisa diketahui bahwa pada tiap 100 g daun katuk mentah mengandung 59 kal., 4,8 g protein, 1 g lemak, 11 g karbohidrat, 204 mg kalsium, 83 mg fosfor, 2,7 mg besi, 103.705 SI vitamin A, 0,1 mg vitamin D, 239 mg vitamin C dan air 81 g. Kemudaian pada penapisan fitokimia daun katuk mengandung sterol, alkaloid, flanofoid, dan tanin. Daun katuk mengandung polifenol dan steroid yang berperan dalam reflekprolaktin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, serta merangsang

hormon oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI dapat mempelajari pengeluaran ASI daun katuk juga mengandung beberapa senyawa Alifa titik-titik khasiat daun katuk sebagai peningkatan produksi ASI, diduga berasal dari efek hormonal senyawa kimia yang bersifat ekstrogenik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang dilakukan maka peneliti menarik beberapa kesimpulan antara lain :

1. Volume produksi ASI pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi makanan tambahan olahan jantung pisang dan katuk menunjukkan peningkatan, dengan volume ASI tertinggi sebesar 760 ml.
2. Volume produksi ASI pada kelompok kontrol juga mengalami perubahan, namun peningkatannya tidak sebesar kelompok yang mendapatkan intervensi.
3. Hasil analisis statistik menggunakan Independent Sample t-Test diperoleh nilai Sig. (2-tailed) = 0,046 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.
4. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap volume produksi ASI setelah pemberian intervensi.
5. Pemberian makanan tambahan olahan jantung pisang dan daun katuk terbukti berpengaruh dalam meningkatkan volume produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Gunung Tua Tahun 2026.

DAFTAR PUSTAKA

Virdianty. 2020. Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas Seksio Sesarea Melalui Pemberian Paket Sukses ASI. Jurnal Keperawatan Indonesia Volume 13, No 2, Juli 2020.

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

Anik Maryunani, 2017. Asuhan Ibu Nifas dan Asuhan Ibu Menyusui. Penerbit IN MEDIA. Bogor.

Ariani, 2021. Kualitas Cookies Dengan Tepung Terigu, Pati Batang Aren, Dan Tepung Jantung Pisang. Yogyakarta : Universitas Atmajaya Yogyakarta.

Atikah, 2020. Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu Terhadap Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Post Partum di Desa Banyuwoto. Jurnal BIMTAS. Volume: 5 Nomor 2. FIKes-Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Handayani, 2021 Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Graha Ilmu: Yogyakarta.

Sugiyono, 2017. Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : Penerbit Alfabeta.

Intan Yusita, Hani Oktafiani , Cici Valiani , Pratiwi Swastika , Meda Yuliani. 2021. Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi : Studi Kasus. JURNAL ILMIAH OBSGIN - VOL.13. NO. 3

Nirwana, 2018. Pengaruh Jantung Pisang (Musa Paradisiaca L.) terhadap Produksi ASI. Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan Vol. 5, No.2, Desember 2018

Nurdin dkk, 2019. Pengaruh konsumsi sayur jantung pisang terhadap kecukupan ASI Ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kalirejo Pesawaran. Jurnal kebidanan Malahayati Vol 7,

Prabawati et al, 2021. Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Desa Candirejo Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang. Jurnal kesehatan Komunitas.

Septiani, 2022. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Menyusui. Jakarta`: Trans Info Media.