



Efektifitas Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca*) Terhadap Peningkatan Produksi ASI

Yopi Suryatim Pratiwi¹, Sri Handayani², Devieta Widya Cahyani³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan Program Sarjana, STIKes Yarsi Mataram

Article Info

Article History:

Diterima 2 Januari 2022

Diterbitkan 20 Maret
2022

Key words:

Jantung pisang,
Produksi ASI

Abstract

Mother's Milk (ASI) is the best food for babies whose nutrition is complex and contains nutrients according to the needs of babies for growth, immunity, preventing various diseases and for baby intelligence, WHO recommends breastfeeding for 6 months and continuing breastfeeding until the first two years of life . The composition is suitable for the growth and development of the baby, but there are many obstacles to being able to survive breastfeeding. This is also due to the lack of production of mother's milk so that the milk cannot come out smoothly and the baby's needs are not fulfilled. The problem that arises from breastfeeding mothers is that milk production is not optimal, so many babies have less nutritional needs because mothers cannot provide maximum breast milk that fits the nutritional needs of babies. Management that can be done to increase milk production, for example by consuming vegetables, while an example of a vegetable that can increase milk production is musa paradisiaca. Banana flower is a type of plant that contains lactagogum which has the potential to stimulate the hormones oxytocin and prolactin such as alkaloids, polyphenols, steroids, flavonoids and other substances that are most effective in increasing and facilitating milk production. Lactagogum can increase or facilitate the release of breast milk.

Abstrak

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. WHO merekomendasikan pemberian ASI selama 6 bulan dan dilanjutkan pemberian ASI sampai dua tahun pertama kehidupan. Komposisinya sesuai untuk pertumbuhan dan perkembangan 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,

Corresponding author:

Yopi Suryatim Pratiwi

yopisuryatimpratiwi@gmail.com

Jurnal of Midwifery and Reproduction Science (FUNDUS), Vol 2 No 2 Maret tahun 2022

e-ISSN: 2808-1080,

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. 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.

PENDAHULUAN

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 (Wulan, 2020).

ASI merupakan nutrisi yang terbaik untuk bayi karena mudah dicerna serta mengandung gizi yang dibutuhkan dalam pertumbuhan dan kekebalan. Selain itu ASI juga sangat aman untuk dikonsumsi, kebersihannya pun terjamin sehingga dapat terhindar dari gangguan pencernaan seperti diare, muntah dan lainnya. Menurut United Nations Children's Fund (UNICEF) dan World Health Organization (WHO) menganjurkan agar bayi disusui ASI saja sampai 6 bulan dan dilanjutkan sampai usia dua tahun hal ini karena dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas pada bayi (WHO, 2018).

Badan Kesehatan World Health Organization (WHO) dan United Nations International Children's Emergency Fund (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 bersama dengan terus

menyusui sampai 2 tahun atau lebih. Namun, banyak bayi dan anak-anak tidak menerima makan optimal, dimana hanya sekitar 36% dari bayi usia 0 sampai 6 bulan di seluruh dunia yang diberikan ASI eksklusif (WHO, 2018).

Dukungan pemberian ASI ini sangat dibutuhkan karena cakupan pemberian ASI yang masih rendah. Menurut UNICEF, cakupan rata-rata ASI eksklusif di dunia yaitu 38%. Menurut WHO, cakupan ASI Eksklusif di beberapa Negara ASEAN juga masih cukup rendah antara lain India (46%), Philipina (34%), Vietnam (27%), Myanmar (24%), dan Indonesia (Kemenkes RI, 2021).

Frekuensi bayi yang mendapatkan ASI eksklusif usia 0-6 bulan pertama di Indonesia sendiri masih terbilang rendah hanya mencapai 67,74% dan hal ini masih jauh dari target rata-rata nasional sebesar 80%. Laporan Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan, pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif kepada bayi berusia di bawah enam bulan di tanah air baru mencapai 71,58% pada 2021. Jumlah itu meningkat dibandingkan 2020 yang sebesar 69,62%. Berdasarkan provinsinya, cakupan pemberian ASI eksklusif tertinggi nasional berada di Nusa Tenggara Barat (NTB), yakni mencakup 81,46%. Nusa Tenggara Timur (NTT) menempati peringkat kedua dengan persentase pemberian ASI eksklusif mencapai 81,18% (Kemenkes RI, 2021).

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), persentase bayi berusia 0-23 bulan yang masih diberi ASI di Indonesia sebesar 81,37% pada 2021. Persentase pemberian ASI lebih besar di wilayah perdesaan mencapai 84,32%, sementara perkotaan 79,06%. Dilihat menurut provinsi, Nusa Tenggara Barat merupakan provinsi dengan persentase tertinggi bayi berusia 0-23 bulan yang masih diberi ASI yakni hingga 89,55%. Disusul Yogyakarta dan Jawa Tengah yang masing-masing sebesar 87,96% dan 87,54%. Sedangkan, persentase terendah terdapat di Provinsi Sulawesi Utara sebesar 67,31%. Provinsi dengan persentase terendah berikutnya adalah Gorontalo sebesar 69,72% dan Kepulauan Riau 69,97%.. Anak yang mendapatkan ASI yang cukup serta pola asuh yang tepat akan berkembang secara optimal dan tidak mudah sakit. Selain itu, pemberian ASI mampu mempererat ikatan emosional antara ibu dan anak sehingga anak memiliki ketahanan pribadi (Kemenkes RI, 2021).

Kualitas ASI sangat dipengaruhi oleh gizi yang dikonsumsi ibu pada masa kehamilan dan masa nifas. Energi dalam ASI sebanyak 6% dihasilkan oleh protein, 48% dihasilkan oleh lemak dan 46% oleh karbohidrat. Protein utama dalam ASI adalah kasein dan whey. Makanan yang dimakan ibu yang sedang dalam masa menyusui secara tidak langsung mempengaruhi mutu kualitas ataupun jumlah air susu yang dihasilkan. Apabila pemberian ASI berhasil baik, maka berat badan bayi akan meningkat, integritas kulit baik, dan tonus otot serta kebiasaan makan yang memuaskan. Ibu yang menyusui tidak harus ketat dalam mengatur nutrisinya, yang terpenting adalah makanan yang menjamin pembentukan air susu yang berkualitas dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi (Syahda, 2019).

Untuk menukseskan 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 (Rinaldi, 2020).

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 (Wulan, 2020).

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 (Sihombing, 2018).

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 nervos 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 (Rilyani, 2019).

Berdasarkan penelitian, 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 yanglezat (Hubaya, 2018).

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 (Haryati, 2020).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis mengambil judul artikel "Pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum

METODE

Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur (literature review) yang mencoba menggali pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis data base terkomputerisasi (google cendekia) bentuk jurnal penelitian berjumlah 14 penelitian. Penulisan artikel ini menggunakan penulisan daftar pustaka Harvard.

Beberapa penelitian menunjukkan terdapat pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum. Hal tersebut dapat dilihat pada

Tabel 1.

HASIL

Beberapa penelitian yang menunjukkan Efektifitas jantung pisang (*Musa Paradisiaca*) terhadap peningkatan produksi ASI. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Penelitian dari Tinjauan Literatur

NO.	PENELITI	TAHUN	METODE	HASIL PENELITIAN
1.	Rice Novianti, Lidia Fitri, Inda Ika Silalahi (Rice, 2019).	2019	Jenis penellitian yang di gunakan adalah Analitik Kuantitatif dengan metode praeksperimen dengan pendekatan one group pretest posttest	<ul style="list-style-type: none"> Sampel yang digunakan adalah ibu menyusui dengan rentang usia bayi > 2 minggu - 6 bulan yang berjumlah 74 orang dengan sampel mininal berjumlah 30 orang Teknik dengan cara pengonsumsian sayur bening jantung pisang pada ibu menyusui selama 7 hari sebanyak 200 gram/ hari setara 1 mangkok sayur Hasil uji statistic dipatkan nilai p value 0,000 ($\alpha = 0,05$), maka dapat disimpulkan

				Ha diterima yang berarti Ada hubungan jantung pisang terhadap produksi ASI. Jantung Pisang dapat dijadikan salah satu menu makanan ibu menyusui yang bermanfaat meningkatkan produksi ASI.
2.	Andayani Boang Manalu1, Tetty Junita Purba, Nurul Aini Siagian, Mutiara Dwi Yanti (Andayani, 2020).	2020	Jenis penellitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan rancangan two group pretest - pos	<ul style="list-style-type: none"> Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui pada bulan Maret – Juli tahun 2020 berjumlah 20 responden dibagi menjadi 10 responden kelompok intervensi dan 10 responden kelompok control Teknik dengan cara pemberian olahan jantung pisang. Jantung pisang diberikan sebanyak 200 gram setara 1 mangkok sayur, dua kali sehari selama 7 hari Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai mean ranks pada control sebesar 5,65 dengan sum of ranks sebesar 56,50 meningkat pada kelompok intervensi dengan mean ranks 15,35 dan sum of ranks 153,50 dengan hasil p-value sebesar ($0,000 < \alpha 0,05$). Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui didesa Candirejo Kabupaten Deli Serdang
3.	Istikomah, Desi Ari Madiyati, Hadijah (Istiqomah, 2020).	2020	Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif deskriptif korelatif dengan menggunakan pendekatan Cross sectional	<ul style="list-style-type: none"> Sampel sebanyak 169 responden, sampel yang digunakan adalah ibu menyusui yang mempunyai bayi 0 sampai 6 bulan Diberikan 2x/hari (1 mangkok) selama 1 minggu dalam bentuk olahan lalapan, dikukus untuk diurap, dioseng-oseng dan juga disayur Hasil uji tternati 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.
4.	Ratna Wulandari, Riska Yanti Harahap (Ratna, 2020).	2020	Jenis penellitian yang di gunakan adalah penelitian quasy experimen untuk menguji hubungan sebab akibat atau mencari pengaruh dari suatu suatu intervensi terhadap populasi	<ul style="list-style-type: none"> Sampel yang digunakan adalah 30 ibu menyusui yang mempunyai bayi 0 sampai 5 bulan Teknik konsumsi jantung pisang sebanyak 200 gramm setara 1 mangkok sayur, 2 kali sehari selama 7 hari Hasil penelitian ini menunjukkan nilai p-value 0.000 ($\alpha<0.05$) yang artinya ada pengaruh mengkonsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu di wilayah kerja Puskesmas Portibi Kabupaten Padang lawas Utara Tahun 2020.
5.	Intan Yusita,	2021	Jenis penellitiam	<ul style="list-style-type: none"> Sampel yang digunakan adalah ibu

	Hani Oktafiani , Cici Valiani , Pratiwi Swastika , Meda Yuliani (Intan, 2021)		yang di gunakan adalah quasy eksperimen	<ul style="list-style-type: none"> menyusui sampel 14 orang dari 32 populasi secara purposive sampling Teknik dengan cara pemberian jantung pisang diberikan selama 1 minggu dengan frekuensi 2 kali sehari yang disajikan dalam bentuk dikukus sebagai lalaban bisa juga ditumis, dengan bahan jantung pisang sebanyak 200 gram setara 1 mangkok sayur. Cara mengkonsumsi jantung pisang yaitu dipagi hari saat sarapan pada pukul 07.00 WIB, dan mengkonsumsi sayur jantung pisang diwaktu makan siang/menjelang sore pukul 13.00 WIB Hasil uji rata-rata eksresi ASI sebelum konsumsi rebusan jantung pisang adalah 385 cc dengan standar deviasi 82,876 dan sesudah konsumsi rebusan jantung pisang menjadi 720 cc dengan standar deviasi 86,450 setelah diberikan intervensi selama 7 hari pemberian konsumsi jantung pisang..
6.	Wiwintrimulya, Livamaita (Wiwin, 2021)	2021	Jenis penelitian yang digunakan adalah melalui pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara	<ul style="list-style-type: none"> Sampel yang digunakan adalah ibu menyusui yang mempunyai bayi 0 sampai 6 bulan Sampel yang digunakan adalah 30 ibu menyusui yang mempunyai bayi 0 sampai 5 bulan Teknik konsumsi jantung pisang sebanyak 200 gramm setara 1 mangkok sayur, 2 kali sehari selama 7 hari Hasil yang didapat pada kunjungan terakhir asi meningkat menjadi 80 ml atau mengalami peningkatan produksi asi sebanyak 50% dari 20 ml sebelum mengkonsumsi jantung pisang. Peningkatan kelancaran produksi asi pada ibu menyusui yang dilihat dari frekuensi bak bayi, karakteristik bak bayi, frekuensi bab bayi, karakteristik bab bayi, lama bayi tidur setelah menyusu, frekuensi menyusu dalam sehari dan kenaikan bb bayi. Kesimpulan jantung pisang dapat dijadikan salah satu menu makanan ibu menyusui yang bermanfaat meningkatkan produksi asi.
7.	Eka Sriwahyuni, Intan Suwati Marpaung (Eka, 2022)	2022	Jenis penelitian yang di gunakan adalah experiment semu (Quasi Experimental) dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu Nifas yang mengalami masalah dalam menyusui sebanyak 15 orang Teknik dengan cara pemberian rebusan jantung pisang diberikan dari hari 1 sampai hari ke 7, setiap harinya sebanyak 200 gr jantung pisang setara 1 mangkok sayur Hasil pemberian jantung pisang pada ibu nifas bahwa ada perbedaan produksi ASI dengan nilai p-value sebesar 0,003 (alpha

				= 0,05). Dengan menggunakan uji willcoxon ditemukan Nilai P value 0,003 < 0,05 maka Ho ditolak Ha diterima yang berarti ada pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Klinik Alisah Treisya Kecamatan Medan Area Tahun 2022. .
8.	Ruri Yuni Astari, Vika Hardianti (Ruri, 2022)	2022	Jenis penelitian yang di gunakan adalah analitik kuantitatif pra-eksperimen dengan pendekatan one group pretest posttest.	<ul style="list-style-type: none"> • Sampel dalam penelitian ini adalah 20 ibu postpartum 3-14 hari yang dipilih dengan teknik purposive sampling. • Teknik dengan cara pemberian rebusan jantung pisang diberikan dari hari 1 sampai hari ke 7, setiap harinya sebanyak 200 gr jantung pisang setara 1 mangkok sayur • Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum mengkonsumsi olahan jantung pisang adalah 81,50 ml per menit sedangkan setelah mengkonsumsi olahan jantung pisang mengalami peningkatan menjadi 99,55 ml per menit dengan selisih 18,05 ml per menit. Hasil uji statistic mendapatkan nilai p value 0,000 ($\alpha < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari mengkonsumsi olahan jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI..

PEMBAHASAN

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. Untuk memperlancar produksi ASI sejumlah usaha bisa dilakukan yaitu dengan mengkonsumsi sejumlah booster ASI seperti herbal (daun katuk, daun kelor, jantung pisang dan lainnya). Obat herbal telah diterima secara luas hampir di seluruh negara di dunia. Menurut World Health Organization (WHO) (Rinaldi, 2020).

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. 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 mengkonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI (Harismayanti, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum.. Yang dibuktikan dari beberapa jurnal penelitian didapat pada kunjungan terakhir asi meningkat menjadi 80 ml atau mengalami peningkatan produksi asi sebanyak 50% dari 20 ml sebelum mengkonsumsi jantung pisang.

Peningkatan kelancaran produksi asi pada ibu menyusui yang dilihat dari frekuensi bak bayi, karakteristik bak bayi, frekuensi bab bayi, karakteristik bab bayi, lama bayi tidur setelah menyusu, frekuensi menyusu dalam sehari dan kenaikan bb bayi. Kesimpulan jantung pisang dapat dijadikan salah satu menu makanan ibu menyusui yang bermanfaat meningkatkan produksi ASI (Wiwin, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum mengkonsumsi olahan jantung pisang adalah 81,50 ml per menit sedangkan setelah mengkonsumsi olahan jantung pisang mengalami peningkatan menjadi 99,55 ml per menit dengan selisih 18,05 ml per menit. Hasil uji statistic mendapatkan nilai p value 0,000 ($\alpha < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari mengkonsumsi olahan jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI (Ruri, 2022).

Adapun penyajian jantung pisang di beberapa jurnal penelitian di atas sangat beragam pengolahannya ada yang di sajikan dalam bentuk sayur bening, dikukus sebagai lalaban bisa juga ditumis (Rice, 2019). Salah satu cara pemberian jantung pisang yaitu dengan diberikan selama 1 minggu, frekuensi 2 kali sehari yang disajikan dalam bentuk dikukus sebagai lalaban bisa juga ditumis, atau dibuat sayur bening dengan bahan jantung pisang sebanyak 200 gram setara 1

mangkok sayur. Cara mengkonsumsi jantung pisang yaitu dipagi hari saat sarapan pada pukul 08.00 WITA, dan mengkonsumsi sayur jantung pisang diwaktu makan siang/menjelang sore pukul 14.00 WITA (Intan, 2021).

Contoh Penyajian Jantung Pisang :



Gambar 1: cara pengolahan jantung pisang



Gambar 2: oseng jantung pisang



Gambar 3 : sayur bening jantung pisang



Gambar 4 : sayur lodeh jantung pisang

SIMPULAN

Jantung pisang dipilih karena 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. Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, sewaktu bayi menghisap putting payudara ibu, maka akan terjadi rangsangan neurohormonal pada putting susu dan areola ibu. Rangsangan ini akan diteruskan ke *hipofisis* melalui *nervos vagus*, kemudian ke *lobus anterio*. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin dan masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI.

Berdasarkan beberapa jurnal penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara mengkonsumsi olahan jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu *postpartum*. Jantung pisang memiliki khasiat terhadap peningkatan sekresi air susu sehingga sangat dianjurkan bagi ibu *postpartum* untuk mengkonsumsinya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapan kepada para editor dan reviewer yang telah berkontribusi dengan meluangkan waktu dan mencerahkan pikirannya demi terbitnya artikel literature review ini. Saran dan kritik selalu kami harapkan demi tercapainya manfaat dari penerbitan artikel ini.

REFERENSI

- Andayani Boang Manalu¹, Tetty Junita Purba, Nurul Aini Siagian, Mutiara Dwi Yanti.2020. Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Desa Candirejo Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang. *jurnal kesehatan komunitas (j o u r n a l o f c o m m u n i t y h e a l t h) keskom.* 2020;6(3) : 298-302 <http://jurnal.htp.ac.id>
- Eka Sriwahyuni, Intan Suwati Marpaung. 2022. Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Nifas Di Klinik Alisah Treisya Kecamatan Medan Area Tahun 2022. Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua e-mailbidanelegant@gmail.com, intanmarpaung2908@gmail.com
- 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
- Haryati Astuti. 2020.“Puskesmas Tempuling Kecamatan Tempuling.” 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. 15–22.
- Hubaya MS, Karimah S, S. H. . (2018). 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.
- 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 (2021)
- Istikomah, Desi Ari Madiyati, Hadijah.2020. *Hubungan Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Menyusui Di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Way Jepara.* jurnal Vol 12 No 1 Bulan Januari | 51-57
- Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021 Kemenkes RI.
- Ratna Wulandari, Riska Yanti Harahap.2020. Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu.Jurnal ilmiah pannmad Vol. 15 No.3 September – Desember 2020
- Rice Noviawant ,Lidia Fitri,Inda Ika Silalahi.2019. Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Desa Sungai Putih Tahun 2018. Jurnal Ilmu Kebidanan (*Journal of Midwifery Sciences*) <http://jurnal.alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan> Volume 8, Nomor 2, Tahun 2019
- Rilyani & Wulandasari, Renda. (2019). Konsumsi sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu masi nifas. DOI : 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
- 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 www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ ISSN 2088-673X | e-ISSN 2597-8667
- Sihombing S. 2018. Hubungan pekerjaan dan pendidikan ibu dengan pemberian ASI ekslusif di Wilayah Kerja Puskesmas Hinai Kiri Tahun 2017. Jurnal Syahda, Syukrianti, and Yeyen Finarti. 2019. *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menyusui Dengan Kelancaran ASI Di RSUD Rokan Hulu.* Vol. 3.
- WHO (2018). Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. In WHO.
- Wiwin trimulya , livamaita. 2021. Peningkatan Volume Dan Memperlancar Asi Dengan Pemberian Jantung Pisang Pada Ibu Menyusui. Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal) <https://jom.htp.ac.id/index.php/jkt>
- 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>
- 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>