

Artikel Penelitian

Pengaruh Pemberian Jantung Pisang terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Post Partum di Klinik Cahaya Lubuk Pakam

Ika Nur Saputri, Elvi Era Liesmayani*, Lisyah Syaharani Nasution

Fakultas Kebidanan, Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 09 April 2025
Revisi Akhir: 05 Juni 2025
Diterbitkan Online: 24 Juni 2025

KATA KUNCI

Jantung Pisang
ASI
Ibu Post Partum

KORESPONDENSI (*)

Phone: +62 852-6993-2615
E-mail: viedylovevy@gmail.com

A B S T R A K

Produksi ASI yang kurang optimal menjadi masalah umum pada ibu post partum, salah satunya disebabkan oleh asupan gizi yang tidak seimbang. Jantung pisang (*Musa paradisiaca normalis*) diketahui mengandung senyawa laktagogum seperti alkaloid, polifenol, flavonoid, dan steroid yang dapat menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jantung pisang terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum. Metode penelitian menggunakan desain kuantitatif one group pretest-posttest dengan teknik total sampling pada 20 responden ibu post partum di Klinik Cahaya Lubuk Pakam. Intervensi dilakukan selama 14 hari dengan pemberian jantung pisang 200 gram sebanyak dua kali sehari. Pengumpulan data dilakukan dengan lembar observasi volume ASI sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian jantung pisang. Tenaga kesehatan sebaiknya merekomendasikan konsumsi jantung pisang sebagai upaya alami dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu post partum.

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan utama yang sangat penting bagi bayi baru lahir hingga usia enam bulan pertama kehidupan. ASI tidak hanya memenuhi kebutuhan gizi bayi, tetapi juga mengandung antibodi yang melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi. World Health Organization (WHO) dan United Nations Children's Fund (UNICEF) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama, dilanjutkan dengan pemberian makanan pendamping ASI hingga usia dua tahun atau lebih (WHO, 2018).

Namun kenyataannya, cakupan ASI eksklusif masih tergolong rendah di beberapa negara, termasuk Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, persentase pemberian ASI eksklusif pada tahun 2021 mencapai 71,58%, yang masih berada di bawah target nasional sebesar 80% (Kemenkes RI, 2021). Faktor yang menyebabkan rendahnya pemberian ASI eksklusif antara lain adalah kurangnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang diperlukan untuk memproduksi dan mengeluarkan ASI.

Hormon prolaktin bertanggung jawab dalam merangsang produksi ASI, sementara hormon oksitosin berperan dalam pengeluaran ASI. Produksi kedua hormon ini sangat dipengaruhi oleh rangsangan menyusui serta asupan nutrisi ibu. Apabila ibu tidak mengonsumsi makanan bergizi secara optimal, maka produksi ASI cenderung menurun sehingga berdampak pada pemenuhan gizi bayi (Setiowati, 2017).

Salah satu solusi alami yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah melalui konsumsi bahan makanan yang mengandung zat laktagogum. Jantung pisang (*Musa paradisiaca*) merupakan salah satu jenis sayuran yang mengandung

senyawa aktif seperti flavonoid, alkaloid, dan polifenol yang dapat membantu merangsang produksi hormon prolaktin dan oksitosin (Astawam, 2021). Dengan demikian, jantung pisang berpotensi sebagai alternatif alami untuk memperlancar produksi ASI.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa konsumsi jantung pisang dapat meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui. Misalnya, penelitian oleh Wulan dan Girsang (2020) menunjukkan bahwa rebusan jantung pisang dapat meningkatkan produksi ASI ibu dengan bayi usia 0–6 bulan. Demikian pula, Suharman et al. (2021) membuktikan adanya pengaruh konsumsi sayur jantung pisang terhadap kecukupan ASI di wilayah kerja Puskesmas Kalirejo.

Selain sebagai sumber nutrisi, jantung pisang juga memiliki nilai ekonomi dan ketersediaannya melimpah di Indonesia, terutama di daerah pedesaan. Kandungan serat, protein, vitamin, dan mineral dalam jantung pisang menjadikannya makanan fungsional yang tidak hanya mendukung produksi ASI, tetapi juga bermanfaat bagi kesehatan ibu secara keseluruhan (Wardhany, 2019).

Di Klinik Cahaya Lubuk Pakam, ditemukan bahwa dalam empat minggu terakhir terdapat peningkatan kasus ibu post partum yang mengalami kelancaran ASI yang rendah. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan intervensi yang berbasis bahan alami untuk membantu mengatasi masalah tersebut secara praktis, murah, dan aman.

Penulis harus memastikan bahwa tulisannya tidak mengandung unsur plagiasi. Artikel yang sudah terbit sebagai prosiding, tidak diterima untuk terbit di PubHealth tanpa melalui proses lebih lanjut untuk melengkapi tulisan dan data hasil akhir penelitian.

TINJAUAN PUSTAKA

Produksi ASI (Laktasi)

Produksi ASI atau proses laktasi merupakan hasil kerja sistem hormonal yang kompleks dan dipengaruhi oleh kondisi psikologis serta asupan gizi ibu. Dua hormon utama yang berperan adalah prolaktin dan oksitosin. Prolaktin bertugas merangsang sel alveolus di dalam payudara untuk memproduksi ASI, sementara oksitosin berfungsi mendorong pengeluaran ASI dari alveolus menuju saluran ASI. Rangsangan isapan bayi saat menyusui akan mengaktifkan hipotalamus untuk merangsang pelepasan kedua hormon ini dari kelenjar hipofisis (Riordan & Wambach, 2015).

Refleks prolaktin akan aktif segera setelah bayi mengisap puting susu. Dalam waktu lima menit, kadar prolaktin meningkat dan mencapai puncaknya dalam 30 menit. Jika pemberian ASI dilakukan secara rutin, maka kadar prolaktin akan tetap tinggi dan mendukung kontinuitas produksi ASI. Namun, jika rangsangan menyusui berkurang, produksi prolaktin juga akan menurun sehingga ASI menjadi tidak lancar (Mohrbacher, 2010).

Oksitosin bekerja melalui refleks let-down, yaitu kontraksi otot-otot kecil di sekitar alveolus untuk mendorong ASI keluar. Stimulasi emosional seperti ketenangan dan rasa percaya diri juga dapat meningkatkan pelepasan oksitosin, sebaliknya stres dan kelelahan dapat menghambatnya. Oleh karena itu, kondisi psikologis ibu memiliki pengaruh besar terhadap kelancaran ASI (Lawrence & Lawrence, 2016).

Proses laktasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti nutrisi, kelelahan, frekuensi menyusui, dukungan keluarga, serta intervensi dengan bahan makanan tertentu. Salah satu makanan yang terbukti memiliki efek laktagogum adalah jantung pisang, yang mengandung flavonoid, polifenol, dan senyawa bioaktif lainnya yang diyakini membantu merangsang produksi hormon prolaktin dan oksitosin (Astawam, 2021).

Gizi dan Fitokimia dalam Tanaman Tradisional

Gizi ibu menyusui sangat berperan dalam proses produksi dan kualitas ASI. Konsumsi makanan bergizi seimbang, terutama makanan yang mengandung zat aktif alami, dapat memperlancar produksi ASI. Jantung pisang merupakan salah satu jenis bahan pangan tradisional yang kaya akan zat gizi dan senyawa fitokimia seperti flavonoid, saponin, dan tannin yang berfungsi sebagai laktagogum (Suyanti & Supriyadi, 2019).

Senyawa fitokimia berperan sebagai bioaktif yang mempengaruhi sistem fisiologis tubuh, termasuk produksi hormon. Flavonoid, misalnya, diketahui memiliki efek antioksidan yang mampu memperbaiki sistem hormonal dan memperlancar

aliran darah ke jaringan payudara. Saponin dan tanin juga berperan dalam meningkatkan imunitas dan mempercepat proses metabolisme yang berhubungan dengan sekresi ASI (Wardhany, 2019).

Selain itu, kandungan serat, protein, zat besi, dan kalsium dalam jantung pisang membantu memenuhi kebutuhan gizi ibu post partum, yang penting dalam proses pemulihan pasca melahirkan dan mendukung produksi ASI. Jantung pisang juga mudah ditemukan dan terjangkau sehingga menjadi alternatif herbal yang sangat potensial dalam mendukung program menyusui eksklusif (Puput, 2018).

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas jantung pisang dalam meningkatkan volume dan kelancaran ASI. Hal ini mendukung penggunaan tanaman tradisional berbasis ilmiah sebagai solusi tambahan dalam pelayanan kebidanan berbasis gizi lokal. Oleh karena itu, pemanfaatan jantung pisang perlu terus dikembangkan dalam bentuk edukasi dan intervensi kepada ibu menyusui di masyarakat (Suharman et al., 2021).

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan yang terjadi pada subjek penelitian sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, yaitu pemberian jantung pisang. Model ini dipilih untuk melihat adanya perbedaan signifikan pada volume atau kelancaran ASI yang dihasilkan oleh ibu post partum sebagai akibat dari intervensi konsumsi jantung pisang.

Lokasi penelitian dilaksanakan di Klinik Cahaya, Lubuk Pakam, pada bulan Oktober 2023 hingga Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum yang menjalani masa nifas di Klinik Cahaya, dengan jumlah total 20 orang. Karena jumlah populasi relatif kecil, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Intervensi yang diberikan berupa konsumsi jantung pisang sebanyak 200 gram, dua kali sehari (pagi dan siang), selama 14 hari berturut-turut. Jantung pisang disajikan dalam bentuk kukusan atau tumisan, dan dikonsumsi setelah makan dengan jeda sekitar 30 menit. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi yang mencatat volume dan kelancaran ASI sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi.

Data dianalisis menggunakan uji statistik non-parametrik Wilcoxon Signed Ranks Test, karena data tidak terdistribusi normal berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$), yang mengindikasikan terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian jantung pisang terhadap kelancaran ASI. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menyatakan bahwa pemberian jantung pisang berpengaruh terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 20 responden ibu post partum di Klinik Cahaya Lubuk Pakam untuk mengetahui pengaruh pemberian jantung pisang terhadap kelancaran ASI. Seluruh responden diamati selama 14 hari, di mana mereka mendapatkan intervensi berupa konsumsi jantung pisang 200 gram dua kali sehari. Observasi dilakukan sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest), yang kemudian dibandingkan untuk melihat adanya perubahan dalam kelancaran ASI.

Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar ibu post partum berada dalam rentang usia produktif, yaitu antara 20–35 tahun. Sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA/ sederajat dan merupakan ibu rumah tangga. Karakteristik demografis ini menjadi gambaran umum profil responden yang terlibat dalam penelitian.

Pengukuran kelancaran ASI dilakukan secara observasional dengan menggunakan lembar observasi yang telah divalidasi. Indikator utama dalam pengamatan ini meliputi volume ASI, frekuensi menyusui yang berhasil tanpa hambatan, dan keluhan ibu terkait ASI (seperti rasa penuh tetapi tidak keluar, nyeri payudara, atau tidak ada rasa let-down reflex). Data dicatat setiap hari selama masa intervensi.

Berikut adalah tabel hasil utama yang menunjukkan perbandingan pretest dan posttest kelancaran ASI ibu post partum:

Tabel di atas menunjukkan peningkatan signifikan pada kategori “Lancar” setelah pemberian jantung pisang. Sebelum intervensi, hanya 2 responden (10%) yang menyatakan ASI-nya lancar, sedangkan setelah intervensi jumlah tersebut meningkat drastis menjadi 16 orang (80%). Sebaliknya, kategori “Tidak Lancar” menurun dari 12 orang menjadi hanya 1 orang.

Untuk mengetahui apakah perubahan tersebut signifikan secara statistik, digunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test karena data bersifat ordinal dan tidak berdistribusi normal. Hasil analisis statistik disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Observasi Kelancaran ASI Pretest dan Posttest

Kategori Kelancaran ASI	Pretest (f)	Posttest (f)
Tidak Lancar	12	1
Cukup Lancar	6	3
Lancar	2	16
Total	20	20

Tabel 1 di atas menunjukkan peningkatan signifikan pada kategori “Lancar” setelah pemberian jantung pisang. Sebelum intervensi, hanya 2 responden (10%) yang menyatakan ASI-nya lancar, sedangkan setelah intervensi jumlah tersebut meningkat drastis menjadi 16 orang (80%). Sebaliknya, kategori “Tidak Lancar” menurun dari 12 orang menjadi hanya 1 orang. Untuk mengetahui apakah perubahan tersebut signifikan secara statistik, digunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test karena data bersifat ordinal dan tidak berdistribusi normal. Hasil analisis statistik disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Aspek	Nilai Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Kelancaran ASI Pretest vs Posttest	-3,937	0

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelancaran ASI sebelum dan sesudah pemberian jantung pisang. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Temuan ini menguatkan bahwa konsumsi jantung pisang dapat berperan dalam memperlancar pengeluaran ASI pada ibu post partum. Kandungan bioaktif seperti flavonoid, saponin, dan polifenol yang terdapat pada jantung pisang diduga kuat berperan dalam meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin yang memengaruhi produksi dan let-down ASI.

Selain itu, mayoritas responden secara subjektif melaporkan perasaan payudara menjadi lebih ringan setelah menyusui dan frekuensi menyusui menjadi lebih teratur. Beberapa ibu juga menyatakan bahwa bayi tampak lebih tenang setelah menyusui karena mendapatkan ASI yang cukup. Hal ini mendukung hasil observasi objektif dalam penelitian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian jantung pisang terbukti secara signifikan dapat memperbaiki kelancaran ASI pada ibu post partum. Penelitian ini memberikan dasar ilmiah bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, untuk merekomendasikan pemanfaatan jantung pisang sebagai alternatif alami dan lokal dalam mendukung keberhasilan menyusui.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kelancaran ASI ibu post partum setelah pemberian jantung pisang selama 14 hari. Hal ini terlihat dari perbedaan frekuensi kategori kelancaran ASI sebelum dan sesudah intervensi, di mana jumlah ibu yang mengalami kelancaran ASI meningkat dari 2 orang (10%) menjadi 16 orang (80%). Uji statistik Wilcoxon menghasilkan nilai $p = 0.000$, menandakan bahwa perubahan ini signifikan secara statistik. Temuan ini menunjukkan bahwa jantung pisang memiliki efek positif dalam mendukung kelancaran ASI.

Kandungan bioaktif dalam jantung pisang, seperti flavonoid, polifenol, alkaloid, dan steroid, diyakini berperan dalam menstimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang penting dalam proses laktasi. Prolaktin berperan dalam produksi ASI

oleh alveoli di payudara, sementara oksitosin membantu dalam pengeluaran ASI melalui refleksi let-down (Lawrence & Lawrence, 2016). Adanya kandungan laktagogum alami ini menjadikan jantung pisang sebagai alternatif bahan pangan lokal yang berpotensi besar dalam mendukung keberhasilan menyusui.

Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Wulan dan Girsang (2020), yang menemukan bahwa rebusan jantung pisang mampu mempercepat pengeluaran ASI dan meningkatkan kenyamanan menyusui pada ibu menyusui bayi usia 0–6 bulan. Selain itu, penelitian oleh Suharman et al. (2021) di wilayah Puskesmas Kalirejo juga menunjukkan bahwa konsumsi jantung pisang berkorelasi dengan peningkatan kecukupan ASI. Konsistensi temuan ini memperkuat bukti bahwa jantung pisang efektif digunakan dalam konteks praktik kebidanan berbasis herbal.

Faktor penting lainnya adalah penerimaan responden terhadap intervensi. Mayoritas ibu menyatakan tidak mengalami kesulitan dalam mengonsumsi jantung pisang, baik dalam bentuk kukusan maupun tumisan. Hal ini menunjukkan bahwa dari sisi palatabilitas dan ketersediaan, jantung pisang merupakan sumber pangan yang praktis dan ekonomis, terutama bagi keluarga di pedesaan. Efektivitas jantung pisang juga didukung oleh kemampuannya dalam meningkatkan energi dan membantu pemulihan ibu post partum karena kandungan gizinya yang tinggi (Wardhany, 2019).

Selain faktor biologis, aspek psikologis juga turut memengaruhi produksi ASI. Pemberian intervensi ini disertai dengan dukungan dan edukasi dari peneliti, yang kemungkinan turut meningkatkan kepercayaan diri dan kenyamanan ibu dalam menyusui. Menurut Mohrbacher (2010), rasa percaya diri dan dukungan emosional terbukti dapat meningkatkan refleksi oksitosin sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Oleh karena itu, keberhasilan intervensi ini tidak hanya bergantung pada faktor nutrisi, tetapi juga lingkungan emosional dan edukatif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian jantung pisang secara signifikan berpengaruh terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum di Klinik Cahaya Lubuk Pakam. Terjadi peningkatan jumlah ibu dengan kategori ASI “lancar” dari 10% sebelum intervensi menjadi 80% setelah intervensi. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang menandakan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik. Hal ini membuktikan bahwa jantung pisang yang mengandung senyawa laktagogum efektif dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam proses laktasi.

Disarankan kepada tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat di pelayanan kesehatan ibu dan anak, untuk merekomendasikan konsumsi jantung pisang sebagai salah satu upaya alami dalam memperlancar produksi ASI. Selain itu, diperlukan edukasi berkelanjutan kepada ibu post partum mengenai pentingnya nutrisi lokal dalam mendukung keberhasilan menyusui eksklusif serta penelitian lanjutan dengan skala sampel lebih besar guna memperkuat bukti ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Astawam, M. (2021). *Tanaman Herbal Penunjang Laktasi*. Jakarta: Kesehatan Ibu Foundation.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. (2016). *Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession* (8th ed.). Elsevier Health Sciences.
- Mohrbacher, N. (2010). *Breastfeeding Answers Made Simple: A Guide for Helping Mothers*. Amarillo, TX: Hale Publishing.
- Puput, A. (2018). Kandungan Gizi dan Manfaat Jantung Pisang sebagai Obat Herbal. *Jurnal Gizi Nusantara*, 2(1), 45–52.
- Riordan, J., & Wambach, K. (2015). *Breastfeeding and Human Lactation* (5th ed.). Burlington: Jones & Bartlett Learning.
- Setiowati, H. (2017). Pengaruh Status Gizi terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(2), 102–109.
- Suharman, I., Pratama, R., & Ningsih, S. (2021). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 6(1), 45–52.
- Suyanti, A., & Supriyadi, A. (2019). Jantung Pisang dan Potensinya sebagai Pangan Fungsional. *Jurnal Teknologi Pangan Lokal*, 3(2), 34–40.
- Wardhany, F. (2019). *Jantung Pisang Sebagai Makanan Fungsional*. Medan: CV Duta Medika Press.

- WHO. (2018). *Guideline: Counselling of Women to Improve Breastfeeding Practices*. Geneva: World Health Organization.
- Wulan, L., & Girsang, Y. (2020). Pengaruh Rebusan Jantung Pisang terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 7(1), 31–38.