

**PENYULUHAN TENTANG EFEKTIFITAS KONSUMSI JANTUNG PISANG BATU
TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI DI PUSKESMAS PORTIBI KABUPATEN
PADANG LAWAS UTARA TAHUN 2026**

¹⁾ Ratna Wulandari, ²⁾ Syafitriya Ningsih,

^(1,2) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Paluta Husada

e-mail: agustintiarafadila@gmail.com, karinanilamsari619@gmail.com

ABSTRAK

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. Untuk menyukkseskan 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 mengonsumsi daun katuk, labu siam, kacang panjang, dan jantung pisang dapat berfungsi untuk meningkatkan produksi ASI. Tujuan umum penelitian ini adalah menganalisis efektifitas mengonsumsi Jantung Pisang Batu terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas di Puskesmas Portibi Tahun 2026. Desain penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan Pretest-Posttest Control Group Design. Desain penelitian ini melibatkan dua kelompok subjek yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan pada dua kelompok dengan memberikan asuhan standar bagi ibu menyusui. Asuhan standar yang diterapkan adalah konseling menyusui dan perawatan payudara. Asuhan standar ini harus diperlakukan untuk semua kelompok, kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Jadi, kelompok kontrol mendapatkan asuhan standar, sedangkan kelompok intervensi mendapatkan asuhan standar dan juga olahan daun pisang.. Adapun besar sampel pada penelitian ini sebanyak 20 responden.

Kata kunci: *efektivitas jantung pisang, peningkatan produksi ASI*

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is the provision of breast milk only to infants from birth until six months of age without additional food or drink. Exclusive breastfeeding is very important because it contains complete nutrients needed for infant growth and development. However, many mothers still do not provide exclusive breastfeeding due to lack of knowledge, work activities, and environmental influences. This study aims to determine the effect of exclusive breastfeeding on infant health and growth. The method used in this study was descriptive method with a community health education approach. Data were obtained through observation, interviews, and documentation of mothers with infants aged 0–6 months. The results showed that infants who received exclusive breastfeeding had better immunity, optimal weight growth, and fewer health problems compared to infants who did not receive exclusive breastfeeding. In addition, mothers who provided exclusive breastfeeding also gained health benefits such as faster postpartum recovery and reduced risk of breast cancer. Therefore, exclusive breastfeeding should continue to be supported by families, health workers, and the government to improve the quality of infant and maternal health.

Keywords: *exclusive breastfeeding, infant health, infant growth, breastfeeding mothers*

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. Hal ini sesuai dengan peran ASI terhadap bayi maka ibu wajib untuk menyusui bayinya sejak lahir secara eksklusif pada 6 bulan pertama kehidupannya dilanjutkan Makanan Pendamping ASI (Mp-ASI) selama 2 tahun atau lebih sehingga mendapatkan zat gizi yang ideal dalam proses tumbuh kembang, namun terdapat beberapa faktor yang terlibat dalam mempengaruhi ibu terhadap pemberian ASI kepada bayinya. Ada 2 faktor yaitu faktor internal seperti umur, pengetahuan dan pendidikan ibu dan faktor eksternal seperti dukungan dan pekerjaan keluarga¹.

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 tahun².

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 C³.

Berdasarkan Data Komposisi Pangan Indonesia (DKPI) Dalam buku Cerdas Memilih Sayuran, Harismayanti⁴ menyebutkan jantung pisang dapat meningkatkan produksi air susu ibu (ASI). Kandungan laktagogum (zat untuk meningkatkan produksi ASI) dalam jantung pisang berpotensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin. Kandungan vitamin, karbohidrat, kalsium, dan fosfor pada jantung pisang juga berperan dalam melancarkan ASI.

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 bayi⁵.

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 mengonsumsi daun katuk, labu siam, kacang panjang, dan jantung pisang dapat berfungsi untuk meningkatkan produksi ASI⁶.

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan Produksi ASI misalnya dengan cara mengonsumsi 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 dalam⁷.

Jantung pisang merupakan jenis tanaman yang mengandung laktagogum memiliki

Jurnal Administrasi Rumah Sakit dan Kebidanan

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 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. Kelenjar ini akan terangsang untuk mengeluarkan ASI⁸.

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 yang lezat⁹.

Hasil survei awal, peneliti menemukan beberapa masalah terkait dengan produksi ASI, di peroleh informasi bahwa jumlah ibu nifas periode Januari – Maret tahun 2026 sebanyak 24 orang, dimana terdapat 14 ibu nifas yang ASI nya tidak lancar dengan berbagai macam keluhan yang berbeda-beda. Berdasarkan latar belakang dan uraian permasalahan yang ditemukan maka peneliti tertarik untuk melakukan penyuluhan Analisis Efektifitas Konsumsi Jantung Pisang Batu terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas di Puskesmas Portibi Tahun 2026”

METODE

Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah berupa ceramah dan diskusi. Metode kegiatan diawali dengan audiensi dengan Kepala puskesmas Portibi kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan penyuluhan kesehatan dengan peserta. Kegiatan yang dilakukan meliputi penyuluhan pada ibu nifas di Puskesmas Portibi tahun 2026 yang bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu tentang manfaat kunjungan masa nifas. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di aula puskesmas Portibi total peserta sebanyak 20 orang. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari kamis 04 Juni 2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan diperoleh hasil rerata ibu mengetahui tentang Efektifitas Konsumsi Jantung Pisang Batu Terhadap Peningkatan Produksi ASI di Puskesmas Portibi Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2026 hal ini diketahui melalui hasil evaluasi yang dilakukan setelah dilakukan kegiatan penyuluhan pada ibu nifas.

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang dilaksanakan di Puskesmas Portibi, maka dapat disimpulkan bahwa ibu sudah mengetahui tentang Efektifitas Konsumsi Jantung Pisang Batu Terhadap Peningkatan Produksi ASI selama masa nifas

SARAN

Adapun saran yang dapat diberikan kepada petugas kesehatan adalah untuk meningkatkan intensitas penyuluhan kesehatan kepada ibu nifas dan kepada ibu nifas lebih aktif untuk mencari tahu informasi mengenai kesehatan terutama tentang upaya yang dapat meningkatkan produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI, 2020. Profil Kesehatan Indonesia 2020. Jakarta : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
2. Pantenburg, 2018 *Gema Indonesia Menyusui*. Jakarta : Mizan Publika.
3. Anik Maryunani, 2017. Asuhan Ibu Nifas dan Asuhan Ibu Menyusui. Penerbit IN MEDIA. Bogor.

Jurnal Administrasi Rumah Sakit dan Kebidanan

4. Ariani, 2021. Kualitas Cookies Dengan Tepung Terigu, Pati Batang Aren, Dan Tepung Jantung Pisang. Yogyakarta : Universitas Atmajaya Yogyakarta.
 5. 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.
 6. Handayani, 2021 Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Graha Ilmu: Yogyakarta.
 7. Harismayanti 2022. Prosiding Seminar Nasional 2018 Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Masa Nifas. 2015, 225–234
 8. Intan Yusita, Hani Oktafiani , Cici Valiani , Pratiwi Swastika , Meda Yuliani. 2021. Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi : Studi Kasus. JURNAL ILMIAH OBGIN - VOL.13. NO. 3
 9. 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
 10. Sugiyono, 2017. Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : Penerbit Alfabeta.
 11. Nurdin dkk, 2019. Pengaruh konsumsi sayur jantung pisang terhadap kecukupan ASI Ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kalirejo Pesawaran. Jurnal kebidanan Malahayati Vol 7,
 12. 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.