

Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas di Praktek Mandiri Bidan Wahyu Surawati

Saida¹, Tut Rayani Aksohini Wijayanti¹

¹Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen, Malang, Indonesia

*Email korespondensi: saidasurti45@gmail.com

Info Artikel

Submitted: 10 Juli 2025

Accepted: 27 Agust
2025

Publish Online: sept
2025

Kata Kunci:

ASI, Ibu Nifas, Jantung
Pisang

Keywords:

Breast Milk, Postpartum
Mother, Banana Heart

Abstrak

Latar Belakang :Salah satu aspek paling krusial demi memastikan generasi berikutnya memenuhi standar tinggi kita ialah tersedianya dukungan nutrisi yang memadai bagi bayi, yang disalurkan melalui ASI. Tim riset di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Wahyu Surawati berupaya menyelidiki apakah konsumsi bunga pisang oleh ibu pascapersalinan mampu meningkatkan produksi ASI. **Tujuan** : Riset ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak mengonsumsi jantung pisang terhadap kelancaran ASI bagi ibu menyusui. **Metode** : Riset ini mengaplikasikan metode quasi-eksperimental dengan menggunakan teknik total sampling, studi ini melibatkan ibu menyusui sebagai populasi. Riset ini menerapkan rancangan pra-eksperimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Populasi dalam studi ini adalah para ibu nifas yang menyusui dan seluruh populasi dijadikan sampel. Pengambilan sampel secara total sampling, melalui observasi yang diisi secara langsung lewat kuesioner oleh para responden selama tujuh hari, partisipan mengonsumsi 200 gram ramuan jantung pisang pada pagi serta malam hari. **Hasil** : Rata-rata produksi ASI per hari sebelum intervensi adalah 288,24 ml dan setelah konsumsi jantungpisang, rata-rata meningkat menjadi 597,65 ml. Hasil uji t berpasangan menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$), menandakan peningkatan signifikan dalam volume ASI pada ibu pascapersalinan di PMB Wahyu Surawati setelah mengonsumsi jantung pisang. **Kesimpulan** : Ada pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi asi pada ibu nifas di PMB Wahyu Surawati. riset ini dapat menambah pemahaman ibu menyusui sera dapat diaplikasikan secara nyata.

Abstract

Background: One of the most crucial aspects to ensure the next generation meets our high standards is the availability of adequate nutritional support for babies, which is channeled through breast milk. The research team at the Wahyu Surawati Independent Midwife Practice (PMB) sought to investigate whether the consumption of banana flowers by postpartum mothers could increase breast milk production. **Objective:** This research aims to identify the impact of consuming banana blossoms on the smooth flow of breast milk for breastfeeding mothers. **Method:** This research applies a quasi-experimental method using a total sampling technique, this study involved breastfeeding mothers as the population. This research applies a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population in this study were postpartum mothers who were breastfeeding and the entire population was sampled. Sampling was taken using total sampling, through direct observation filled out via questionnaires by respondents for seven days, participants consumed 200 grams of banana blossom concoction in the morning and evening. **Results:** The average daily breast milk production before the intervention was 288.24 ml and after consuming banana blossom, the average increased to 597.65 ml. The results of the paired t-test showed a p-value of 0.000 ($\alpha < 0.05$), indicating a significant increase in breast milk volume in postpartum mothers at PMB Wahyu Surawati after consuming banana blossom. **Conclusion:** There is an effect of banana blossom consumption on increasing breast milk production in postpartum mothers at PMB Wahyu Surawati. **Suggestion:** It is recommended that this research can increase the understanding of breastfeeding mothers and can be applied in real life.

PENDAHULUAN

ASI merupakan asupan terbaik bagi bayi karena membantu pertumbuhan fisik, memperkuat sistem imun, melindungi dari penyakit, serta mendukung perkembangan

otak. Bayi mengandalkan ASI sebagai sumber nutrisi utama terutama pada beberapa bulan pertama (Yuliani et al., 2023a).

Agenda Pembangunan Berkelanjutan 2030 menetapkan target guna menurunkan

angka kematian anak di bawah usia 5 tahun menjadi 25 per 1.000 kelahiran hidup dan angka kematian bayi baru lahir menjadi 12 per 1.000 kelahiran hidup. Salah satu upaya utama untuk mencapai target ini adalah pemberian ASI eksklusif. Namun, secara global hanya 44% bayi yang menerima ASI dalam satu jam pertama setelah lahir. Selain itu, angka pemberian ASI eksklusif pada bayi di bawah enam bulan masih rendah. Sebagian besar populasi dunia tersebar di Afrika Tengah, Amerika Latin dan Karibia, Asia Timur, Asia Selatan, serta negara-negara berkembang lainnya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan tujuan global untuk meningkatkan persentase bayi yang memperoleh ASI langsung menjadi 50% pada 2025. Saat ini, kurang dari 40% bayi di bawah enam bulan mendapatkan ASI eksklusif. Di beberapa negara ASEAN angka pemberian ASI eksklusif juga masih rendah diantaranya Indonesia (54,3%), India (46%), Filipina (34%), Vietnam (27%), dan Myanmar (24%) (Safitri & Us, 2025).

Menurut Kementerian Kesehatan, pada 2021 terjadi peningkatan sebesar 69,62% dalam persentase bayi usia 0-5 bulan yang memperoleh ASI eksklusif di Indonesia, mencapai 71,58%. Namun, (Harti et al., 2023) melaporkan beberapa provinsi masih memiliki angka di bawah rata-rata nasional. Di Jawa Timur, persentase ibu yang memberikan ASI eksklusif menurun dari 79,0% pada 2020 menjadi 71,7% pada 2021. Menurut Profil Kesehatan Jawa Timur (2021). Penurunan serupa juga ditemukan di Kabupaten Pasuruan, dari 76,2% pada 2020 menjadi 71,5% tahun berikutnya (Wulandari et al., 2025).

Pemberian ASI eksklusif sangat berguna bagi kesehatan bayi. Kegagalan memberikan ASI eksklusif dapat menyebabkan kematian bayi, malnutrisi, keterlambatan perkembangan, generasi yang

hilang, serta beban ekonomi tambahan bagi keluarga dan pemerintah akibat pembelian susu formula (Yuliani et al., 2023b).

Beberapa hambatan pemberian ASI eksklusif meliputi puting lecet, pembengkakan payudara, saluran ASI tersumbat, mastitis, abses, persepsi produksi ASI yang rendah, kesulitan bayi menyusu, dan tingginya penggunaan susu formula. Kurangnya pengetahuan ibu mengenai pentingnya ASI eksklusif juga menjadi kendala. Faktor lain adalah kurang optimalnya aktivasi hormon prolaktin dan oksitosin (Saripah et al., 2024)

Perubahan pola makan yang mendukung laktasi dapat meningkatkan produksi ASI. Pengobatan tradisional di Indonesia sejak lama memanfaatkan bahan alami dari tumbuhan dan hewan (Harahap et al., 2022). Salah satu bahan tersebut adalah bunga pisang yang dipercaya dapat merangsang produksi ASI. Bunga pisang merangsang pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin serta kaya akan alkaloid, polifenol, steroid, dan flavonoid yang membantu produksi dan aliran ASI. Selain itu, bunga pisang juga mengandung zat besi, kalsium, fosfor, serta vitamin A, B1, dan C (Zelharsandy & Soleha, n.d.).

METODE

Model penelitian ini menerapkan metodologi quasi-experimental. Populasi dalam studi ini adalah para ibu nifas yang menyusui. Sampel pada riset ini ialah seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yang memenuhi syarat inklusi adalah ibu yang melahirkan secara normal, kehamilan dalam batas waktu, berat badan bayi yang baru lahir antara 2500 hingga 4000 gram, refleks mengisap bayi berfungsi dengan baik, ibu tidak memberikan susu formula, dan ibu tidak mengonsumsi suplemen untuk memperlancar ASI atau jamu. Pengambilan sampel secara total sampling, teknik pengumpulan data pada

riset ini secara observasi melalui kusioner selama 7 hari yang diisi secara langsung oleh para responden dan pemantauan dilakukan melalui telfon secara langsung kepada responden. Rancangan penelitian yang diterapkan ialah rancangan pre-eksperimen dengan *one group pretest-posttest*. Analisis univariat dan bivariat diaplikasikan dalam riset ini. Riset ini telah dilakukan uji layak etik penelitian. Olahan jantung pisang disajikan dengan cara direbus sebanyak 200 gram dengan ukuran 2 cangkir air atau dapat dimasak sayur kemudian disajikan dua kali setiap hari yaitu pada pagi dan sore sampai seminggu.

HASIL

Tabel 1. Data distribusi responden

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
< 20 tahun	4	23,5
20-35 tahun	11	64,7
> 35 tahun	2	11,8
Total	17	100,0
Paritas		
Primipara	6	35,3
Multipara	11	64,7
Total	17	100,0
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	12	70,6
Bekerja	5	29,4
Total	17	100,0

Berdasarkan Tabel 1, sebanyak 11,8% ibu pascapersalinan berusia di atas 35 tahun, sementara 23,5% berusia di bawah 20 tahun, dan 64,7% berada dalam rentang usia 20-35 tahun. Hanya 4 responden yang berumur kurang dari 20 tahun. Ibu multipara mencapai 64,7% dari total responden, sedangkan ibu primipara sebesar 35,3%. Meskipun 29,4% ibu bekerja, mayoritas (70,6%) tidak bekerja.

Tabel 2. Uji Normalitas

Kelompok	df	Sig.	Ket
----------	----	------	-----

Pre Test	17	0,368	Normal
Post Test	17	0,272	Normal

Tabel 2 memperlihatkan hasil uji *Shapiro-Wilk* yang menunjukkan data tersebar normal ($p > 0,05$). Oleh karena itu, uji *t* berpasangan dapat diterapkan untuk analisis selanjutnya.

Tabel 3. Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas

Variabel	Mean	SE	Std. Dev	<i>P Value</i>
Pre Test	288.24	80.03	19.412	0,000
Post Test	597.65	87.23	21.157	

PEMBAHASAN

Tabel 3 mengungkapkan bahwa pada 17 partisipan terdapat perbedaan signifikan dalam produksi ASI sebelum dan sesudah mengonsumsi jantung pisang. Rata-rata produksi ASI per hari sebelum intervensi adalah 288,24 ml dengan deviasi standar 19,412 dan margin error 80,038. Setelah konsumsi jantung pisang, rata-rata meningkat menjadi 597,65 ml dengan deviasi standar 21,157 dan margin error 87,234. Uji *t* berpasangan menghasilkan nilai *p* sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$), menandakan konsumsi bunga pisang berpengaruh signifikan terhadap produksi ASI pada ibu pascapersalinan di PMB Wahyu Surawati.

Sejalan dengan temuan ini, riset oleh (Sriwahyuni & Marpaung, 2022) menunjukkan dari 10 peserta yang sebelumnya tidak pernah mengonsumsi jantung pisang, produksi ASI tidak meningkat. Sebaliknya, 90% peserta yang mengonsumsi suplemen jantung pisang mengalami peningkatan produksi ASI, sedangkan 10% tidak mengalami perubahan.

Demikian pula, (Wiji & Heriyeni, 2024) menemukan bahwa dari 16 peserta, 68,0% memiliki produksi ASI yang memadai,

25,0% kurang, dan 6,3% berlebihan sebelum mengonsumsi jantung pisang rebus. Setelah intervensi, persentase peserta dengan produksi ASI kurang menurun menjadi 6,3%, sementara 93,8% mencapai produksi ASI yang tinggi. Nilai p sebesar 0,000 menunjukkan riset ini membuktikan jantung pisang (*Musa balbisiana* Colla) memiliki dampak signifikan terhadap laktasi.

(Hutabarat, 2020) melaporkan 85% ibu pascapersalinan mengalami kesulitan menyusui sebelum mengonsumsi jantung pisang, sejalan dengan hasil riset ini. Intervensi berhasil membantu seluruh 20 peserta (100%) menyusui dengan lebih mudah. Di Puskesmas Deli Tua, konsumsi jantung pisang meningkatkan produksi ASI secara signifikan ($p = 0,000$).

Menurut (Damanik et al., 2025), ASI merupakan nutrisi penting yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi sekaligus membentuk generasi tangguh. (Suharman et al., 2021) menyatakan suplai ASI merupakan indikator kemampuan ibu memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Kekurangan produksi ASI dapat disebabkan oleh asupan gizi yang tidak memadai.

Jantung pisang merupakan sumber pangan alami yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Selain mengandung laktagog yang merangsang hormon oksitosin serta prolaktin, jantung pisang juga mengandung senyawa bermanfaat seperti alkaloid, polifenol, steroid, dan flavonoid yang bekerja sinergis untuk memperlancar dan meningkatkan produksi ASI (Harti et al., 2023). Oksitosin merupakan hormon yang berperan untuk mendorong sekresi air susu (milk let down). Peran oksitosin pada kelenjar susu adalah mendorong kontraksi sel-sel mioepitel yang mengelilingi alveolus dari kelenjar susu, sehingga dengan berkontraksinya sel-sel mioepitel isi dari alveolus akan terdorong

keluar menuju saluran susu, sehingga alveolus menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu berikutnya (Manalu et al., 2020) Jantung pisang kaya mineral seperti kalsium, zat besi, dan fosfor, serta vitamin A, B1, dan C (Pratiwi et al., 2021)

Komposisi gizi jantung pisang per 100 gram meliputi 31 kkal kalori, 1,26 g protein, 0,35 g lemak, 8,31 g karbohidrat, 6 mg kalsium, 0,4 mg zat besi, 50 mg fosfor, 140 IU vitamin A, 0,006 mg vitamin B1, dan 9 mg vitamin C. Porsi yang dianjurkan untuk merangsang produksi ASI adalah dua cangkir air dengan 200gram jantung pisang, biasanya direbus hingga lunak dan dikonsumsi dua kali sehari (Zelharsandy & Soleha, n.d.).

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Rata-rata produksi ASI per hari sebelum mengonsumsi jantung pisang adalah 288,24 ml.
2. Rata-rata produksi ASI per hari setelah mengonsumsi jantung pisang adalah 597,65 ml
3. Hasil penelitian memaparkan bahwa uji t-test sampel menunjukkan nilai p -value 0.000 ($\alpha < 0.05$) yang artinya ada pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi asi pada ibu nifas di PMB Wahyu Surawati

Diharapkan riset ini dapat menambah pemahaman dan pengetahuan terutama bagi ibu menyusui mengenai bagaimana cara memperlancar ASI dengan mengonsumsi olahan jantung pisang sehingga dapat diaplikasikan secara nyata

DAFTAR PUSTAKA

- Damanik, S., Nasution, P., & Siahaan, M. F. (2025). Pengaruh Pemberian Olahan Jantung Pisang Terhadap Kelancaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Post Partum. *Jomis (Journal of Midwifery Science)*, 9(1), 86–94.
- Harahap, H. P., Agustina, W., & Mardhiah, A.

- (2022). Efektivitas Serbuk Jantung Pisang Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(1), 55–64.
- Harti, G. F. S., Rini, A. S., & Kuswati, K. (2023). Pengaruh Pemberian Sayur Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Puskesmas Sukamukti Kabupaten Garut Tahun 2023. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(11), 4848–4859.
- Hutabarat, V.-. (2020). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Delitua. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 3(1), 27–34. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v3i1.360>
- Manalu, A. B., Purba, T. J., Siagian, N. A., & Yanti, M. D. (2020). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Desa Candirejo Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 6(3), 298–302.
- Pratiwi, A. M., Fatikasari, S., & Pratiwi, E. N. (2021). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu terhadap Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Post Partum di Desa Banyutowo. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 5(2), 108–115.
- Safitri, M. E., & Us, H. (2025). *Pengaruh Pemberian Jantung Pisang terhadap Produksi Asi*. Penerbit Nem.
- Saripah, E., Rini, A. S., & Pangestu, G. K. (2024). Perbandingan Pemberian Sayur Pepaya Muda Dan Sayur Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Tpmbe KABUPATEN GARUT TAHUN 2024. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(6), 3259–3270.
- Sriwahyuni, E., & Marpaung, I. S. (2022). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Nifas Di Klinik Alisah Treisya Kecamatan Medan Area Tahun 2022. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 5(1), 82–87.
- Suharman, S., Rostina, R., Sary, L., & Susilawati, S. (2021). Pengaruh Konsumsi Sayur Jantung Pisang Terhadap Kecukupan Asi Ibu Suharman1), Rostina2), Lolita Sary3), Susilawati4). *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(1), 80–86.
- Wiji, R., & Heriyeni, H. (2024). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu (Musa Balbisiana Colla) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Siak Hulu 2 Kabupaten Kampar Tahun 2024. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 15(1).
- Wulandari, S., Khasanah, N. A., & Wari, F. E. (2025). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Desa Minggir Kecamatan Winongan Kabupaten Pasuruan. *Medica Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit)*, 17(1), 1–5.
- Yuliani, Y., Friscila, I., & Mariana, F. (2023a). Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Rerata Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 9(2), 52. <https://doi.org/10.30602/jkk.v9i2.1210>
- Yuliani, Y., Friscila, I., & Mariana, F. (2023b). Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Rerata Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 9(2), 52–57.
- Zelharsandy, V. T., & Soleha, M. (n.d.). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Lentera Perawat*, 5(1), 172–177. <https://doi.org/10.52235/lp.v5i1.305>