

# PENGARUH KONSUMSI JANTUNG PISANG BATU TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI DI WILAYAH PUSKESMAS SRIKUNCORO, KECAMATAN PONDOK KELAPA, BENGKULU TENGAH TAHUN 2012

## *(Effects of Banana Blossom to Increase Breastmilk Production at Srikuncoro Health Center Pondok Kelapa Sub-District Central Bengkulu 2012)*

Elly Wahyuni<sup>1</sup>, Sri Sumiati<sup>1</sup>, Nurliani<sup>1</sup>

### ABSTRACT

**Background:** Breast milk (ASI) is the best food for babies and banana with seeds blossom is kind of food contain with Lactogogum which is can increase and help ASI production especially for mother who have a problem in ASI production. The purpose of this study is to determine the effect of the banana with seeds blossom to increasing milk production on breast feeding mothers in Local Government Clinic of Srikuncoro region Pondok Kelapa Bengkulu Tengah 2012. The research method is one group before and after intervention design, or pre and post test design. The experiment was conducted in Local Government Clinic of Srikuncoro starting on 16–29 June 2012. **Methods:** The population are 60 post partum mothers <40 days breastfeeding in Local Government Clinic of Srikuncoro region, with a sample of 20 people. **Results:** From the results of this study found that the intensity of the average frequency of milk before consumption banana with seeds blossom is 5.7 times. After taking banana with seeds blossom, increased to 9.75 times. The difference in average increase in milk production was 5.458 to 0.000 sig. Because of <0.05, which means that  $H_a$  received banana with seeds blossom consumption increased breast milk production. Required more intensive counseling to people that banana with seeds blossom consumption can effect breast milk production. It is hoped that other researchers could continue this research with other factor such as physicology problem, the early breastfeeding (IMD), the nutrition status and also the use of hormonal contraception.

**Key words:** post partum < 40 days, banana with seeds blossom, breast milk production

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Air susu ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi, jantung pisang batu merupakan jenis makanan mengandung Laktogogum yaitu zat gizi yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI terutama pada ibu yang mengalami masalah dalam produksi ASI. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh jantung pisang batu terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Puskesmas Srikuncoro Kecamatan Pondok Kelapa Bengkulu Tengah Tahun 2012. **Metode:** Metode penelitian yang digunakan adalah metode one group before and after intervention design, atau pre and post test design. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Srikuncoro Bengkulu Tengah mulai Tanggal 16–29 Juni 2012. Populasi adalah ibu post partum < 40 hari yang menyusui di wilayah Puskesmas Srikuncoro berjumlah 60 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. **Hasil:** Dari hasil penelitian ini diperoleh bahwa intensitas rata-rata frekuensi ASI sebelum konsumsi jantung pisang batu adalah 5,7 kali. Setelah mengkonsumsi jantung pisang batu, mengalami peningkatan menjadi 9,75 kali. Perbedaan nilai rata-rata peningkatan Produksi ASI adalah 5,458 dengan sig 0,000. Karena < 0,05, kesimpulan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh konsumsi jantung batu terhadap peningkatan

---

<sup>1</sup> Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Jl. Indragiri No. 3 Padang Harapan Bengkulu  
Alamat korespondensi: Elly Wahyuni, Email: elly\_bid@yahoo.com

*produksi ASI. Saran, diperlukan penyuluhan yang lebih intensif kepada masyarakat bahwa jantung pisang batu dapat memengaruhi produksi ASI. Diharapkan agar peneliti lain dapat melanjutkan penelitian ini dengan faktor-faktor lain seperti masalah psikologis, pelaksanaan Inisiasi Menyusui Dini (IMD), status gizi dan penggunaan kontrasepsi hormonal.*

**Kata kunci:** *post partum < 40 hari, jantung pisang batu, Produksi ASI.*

Naskah masuk: 25 September 2012, Review 1: 27 September 2012, Review 2: 27 September 2012, Naskah layak terbit: 10 Oktober 2012

## PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi karena merupakan makanan alamiah yang sempurna, mudah dicerna oleh bayi dan mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan, kekebalan dan mencegah berbagai penyakit serta untuk kecerdasan bayi, aman dan terjamin kebersihannya karena langsung diberikan kepada bayi agar terhindar dari gangguan pencernaan seperti diare, muntah dan sebagainya (Setiawan A, 2009).

Pemberian ASI eksklusif adalah memberikan ASI tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin. Pemberian ASI eksklusif mengurangi tingkat kematian bayi yang disebabkan berbagai penyakit yang umum menimpa anak-anak seperti diare dan radang paru, serta mempercepat pemulihan bila sakit dan membantu menjarangkan kelahiran (Depkes, 2003).

Manfaat lain yang tidak kalah penting dari ASI eksklusif seperti yang telah disebutkan di atas karena ASI bergizi tinggi, terjangkau dan dapat melindungi bayi dari sindrom kematian bayi mendadak atau SIDS (*Sudden Infant Death Syndrome*). Namun, menciptakan pemberian ASI sejak hari pertama tidak selalu mudah karena banyak ibu menghadapi masalah dalam melakukannya. Kejadian yang sering terjadi pada hari pertama menyusui adalah sulitnya ASI keluar. Hal ini membuat ibu berpikir bahwa bayi mereka tidak akan mendapat cukup ASI sehingga ibu sering mengambil langkah berhenti menyusui dan menggantinya dengan susu formula. Di samping itu, ada juga ibu yang merasa takut dan menghindari menyusui, akibatnya akan terjadi pembendungan dan statis ASI karena akan mengurangi isapan bayi pada payudara, maka jumlah ASI yang dikeluarkan sedikit. Sedangkan di negara berkembang, banyak ibu merasa cemas dan menggunakan jadwal dalam pemberian ASI, sehingga kuantitas ASI yang dihasilkan tidak mencukupi kebutuhan bayi (Nainggolan M, 2009).

Cakupan pemberian ASI Eksklusif secara nasional di Indonesia berfluktuasi selama 3 tahun terakhir, cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi 0–5 bulan turun dari 62,2% tahun 2007 menjadi 56,2% pada tahun 2008, namun meningkat lagi pada tahun 2009 menjadi 61,3%. Sedangkan cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi sampai 6 bulan turun dari 28,6% pada tahun 2007 menjadi 24,3% pada tahun 2008 dan naik lagi menjadi 34,4% pada tahun 2009 (Haris DW, 2011).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif Tahun 2010 mencapai 41,70% atau 17.494 bayi, Tahun 2009 mencapai 75,72% atau 6.248 bayi, Tahun 2008 mencapai 59,11% atau 4.877 bayi, dan Tahun 2007 mencapai 52,59% (Dinas Kesehatan Bengkulu, 2011).

Kabupaten Bengkulu Tengah dengan Ibu kotanya Karang Tinggi dibentuk berdasarkan Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2008, merupakan pemekaran dari Kabupaten Bengkulu Utara baru mempunyai data hasil cakupan kegiatan ASI eksklusif sejak Tahun 2010. Cakupan pemberian ASI eksklusif berbeda-beda untuk setiap Puskesmas. Puskesmas dengan cakupan tertinggi Tahun 2010 adalah Puskesmas Ujung Karang yaitu 83,33% dan cakupan terendah di Puskesmas Bentiring yaitu 65,90%. Sedangkan capaian cakupan tertinggi Tahun 2011 Puskesmas Karang Nanding yaitu 84,0% dan cakupan terendah di Puskesmas Bentiring yaitu 51,0%. Berdasarkan data Tahun 2010 dan 2011, cakupan pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Srikunoro pada Tahun 2010 sebesar 67,79% dan pada Tahun 2011 menurun menjadi 66,66%. Persentase ini masih rendah bila dibandingkan dengan target ASI eksklusif Nasional yang persentasenya mencapai 80% (Dinas Kesehatan Kabupaten Bengkulu Tengah, 2012).

Menurunnya angka pemberian ASI eksklusif ini disebabkan oleh rendahnya pengetahuan para ibu mengenai manfaat ASI dan cara menyusui yang benar, kurangnya pelayanan konseling laktasi, kurangnya dukungan dari petugas tenaga kesehatan,

persepsi sosial budaya yang menentang pemberian ASI, ibu bekerja dan pemasaran susu formula mempengaruhi pemikiran ibu dan para petugas kesehatan ((Nainggolan M, 2009).

Agar ibu berhasil dalam memberikan ASI secara eksklusif, maka ibu yang sedang menyusui bayinya harus mendapat tambahan makanan untuk menghindari kemunduran dalam pembuatan dan produksi ASI. Jika makanan ibu terus-menerus tidak memenuhi asupan gizi yang cukup, tentu kelenjar-kelenjar pembuat air susu dalam payudara ibu tidak akan bekerja dengan sempurna dan pada akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI (Murtiana T, 2011). Ibu menyusui harus memperhatikan beberapa hal untuk meningkatkan kualitas dan jumlah volume ASI yang dimilikinya. Ada 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 sayur katuk (Santoso, U, 2009), labu siam (Soetiarso, T.A, 2010), kacang panjang (Tri, K.W, 2004), dan jantung pisang (Kappara M, 2011). Sayur-sayuran tersebut terbukti mampu meningkatkan volume air susu ibu. Selain sayur-sayur tersebut, buah-buahan yang mengandung banyak air akan membantu ibu menghasilkan ASI yang berlimpah, seperti melon, semangka, pear, dan banyak lagi buah-buahan berair lain yang sangat baik dikonsumsi ibu menyusui (Kappara M, 2011).

Indonesia dengan keanekaragaman hayatinya, mempunyai potensi yang sangat besar untuk menyediakan obat alami, mengingat banyak tumbuhan obat yang tumbuh dengan baik. Sejak dulu, bangsa Indonesia telah mengenal tanaman obat dan memanfaatkan untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit. Pemanfaatan tumbuhan obat tersebut diperoleh berdasarkan pengalaman empirik yang diturunkan dari nenek moyang kita. Pengobatan dengan bahan asal tumbuhan disebut fitoterapi yang dalam penerapannya pada waktu ini dikenal dalam bentuk jamu dan fitofarma (Santoso U, 2009 dalam Murtiana, 2011).

Salah satu jenis keanekaragaman hayati tersebut adalah jantung pisang yang merupakan bagian dari tanaman pisang, dipilihnya jantung pisang untuk dapat meningkatkan produksi ASI karena harganya murah dan untuk memperolehnya sangat mudah. Hampir di setiap pekarangan rumah penduduk di wilayah

kerja Puskesmas Srikunoro ditanami pohon pisang. Ada dua alasan yang mendasar dalam penelitian ini untuk memilih jantung pisang Batu digunakan untuk meningkatkan produksi ASI yaitu: Jenis jantung pisang yang umumnya dijual di pasaran berasal dari jenis pisang kepok, klutuk/batu, dan pisang siam dan menurut masyarakat di daerah tempat penelitian, bahwa jantung pisang batu rasanya lebih enak, teksturnya lembut dan tidak terasa pahit sedikitpun seperti rasa jantung pisang yang lainnya.

Alasan ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Prof. Dr. Made Astawan (2011). Yang paling enak adalah jenis pisang batu/klutuk bahkan bisa di makan mentah sebagai lalapan. Menurut Prof. Dr. Made Astawan, ahli Teknologi Pangan dan Gizi dari IPB selain karbohidrat, jantung pisang juga mengandung protein, mineral (terutama fosfor, kalsium, dan besi), serta sejumlah vitamin A, B1 dan C. Dari hasil penelusuran dan survei awal peneliti selama 2 hari terhadap 10 orang ibu menyusui yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Srikunoro Kabupaten Bengkulu Tengah, ternyata 6 orang ibu menyusui tidak memiliki masalah pada produksi ASI mengatakan mereka mengkonsumsi jantung pisang yang mereka percayai dapat meningkatkan produksi ASI sejak dulu. Ada 4 ibu menyusui mengalami kesulitan dalam memberi ASI dengan alasan kurangnya produksi ASI.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya pencapaian cakupan pemberian ASI eksklusif. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Bengkulu Tengah dengan melihat pengaruh konsumsi jantung pisang batu untuk meningkatkan produksi ASI bagi ibu-ibu menyusui di Wilayah Puskesmas Srikunoro Kecamatan Pondok Kelapa Bengkulu Tengah Tahun 2012.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh jantung pisang batu terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Puskesmas Srikunoro Kecamatan Pondok Kelapa Bengkulu Tengah Tahun 2012, dengan tujuan khusus adalah: 1) Diketahui gambaran produksi ASI pada ibu menyusui yang tidak mengkonsumsi jantung pisang batu. 2) Diketahui gambaran produksi ASI pada ibu menyusui yang mengkonsumsi jantung pisang batu. 3) Diketahui pengaruh produksi ASI pada ibu menyusui yang mengkonsumsi jantung pisang batu.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan satu kelompok. Desain penelitian menggunakan *one group before and after intervention design*, atau *pre and post test design*. Dalam design ini, satu-satunya unit eksperimen tersebut berfungsi sebagai kelompok eksperimen dan sekaligus kelompok kontrol.

Adapun desain penelitian dapat dilihat dalam Gambar 1 berikut ini:

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (konsumsi jantung pisang Batu) dan variabel terikat (peningkatan produksi ASI). (Sumber: Alimul AH, 2007).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum < 40 hari yang menyusui pada setiap BPS di Wilayah Puskesmas Srikunoro Kabupaten Bengkulu Tengah yang berjumlah 60 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* 33% dari jumlah populasi (Notoatmojo, 2010), maka diperoleh jumlah sampel 20 orang. Untuk menentukan layak atau tidaknya sampel mewakili keseluruhan populasi, maka dibuatlah kriteria inklusi yaitu: bersedia menjadi responden, ibu melahirkan bayi hidup dan tunggal, ibu yang menyusui, ibu post partum < 40 hari dan Ibu yang belum pernah mengkonsumsi sayur jantung pisang batu.



Keterangan:

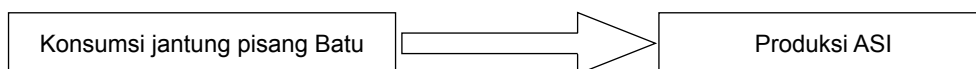
E : Kelompok yang mendapat intervensi

O<sub>1</sub> : Observasi Pertama

X : Intervensi pemberian jantung pisang batu 200 gr/ha

O<sub>2</sub> : Observasi Kedua

**Gambar 1.** Rancangan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan satu kelompok



**Bagan 1.** Pengaruh Variabel Bebas dan Variabel Terikat

Penelitian dilaksanakan di Wilayah Puskesmas Srikunoro Kabupaten Bengkulu Tengah, pengumpulan data telah dilakukan pada tanggal 16–29 Juni 2012. Data pada penelitian ini dikumpulkan dari data sekunder melalui catatan yang diperoleh di Bidan Praktik Swasta dari bulan Mei-Juni tahun 2012, sedangkan data primer didapatkan dari catatan hasil observasi pada kelompok kasus selama penelitian.

Observasi dilakukan pada ibu menyusui sebelum konsumsi pisang batu, dilihat frekuensi menyusui berapa kali bayi menyusui per hari dan anak rewel/tidak rewel yang diobservasi selama tujuh hari. Selanjutnya dilakukan pemberian konsumsi jantung pisang batu, dengan cara konsumsi adalah pengkonsumsian sayur bening jantung pisang batu pada ibu yang menyusui selama tujuh hari sebanyak 200 gram/hari.

Peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui baik sebelum maupun setelah diberikan jantung pisang batu adalah dilihat dari frekuensi menyusui, jika frekuensi menyusui lebih dari 8x per hari dan anak tidak rewel. Peningkatan produksi ASI bukan dinilai dengan mengukur volume ASI.

Analisa data yang dilakukan yaitu mengelola data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan serta dapat diuji secara statistik. Analisa data dilakukan secara bertahap yaitu analisa *univariat* bertujuan untuk memperoleh gambaran masing-masing variabel baik variabel dependen maupun variabel independen. Sedangkan analisa *bivariat* dilakukan untuk menguji hipotesis antara variabel independen dan variabel dependen untuk melihat pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen dengan uji kemaknaan secara statistik menggunakan uji T pada tingkat kepercayaan 95% dan probabilitas pada taraf 5% untuk mengetahui pengaruh konsumsi jantung pisang batu terhadap peningkatan produksi ASI di wilayah Puskesmas Srikunoro Kecamatan Pondok Kelapa Bengkulu Tengah Tahun 2012.

## HASIL

Dari Tabel 1 dapat dilihat bahwa seluruh ibu menyusui yang belum mengkonsumsi jantung pisang batu tidak mengalami peningkatan produksi ASI, sedangkan sesudah mengkonsumsi jantung pisang batu seluruh ibu menyusui mengalami peningkatan produksi ASI.

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa produksi ASI sebelum konsumsi jantung pisang batu rata-rata frekuensi menyusui adalah 5,7 kali dengan standar deviasi 0,80131 dan setelah mengkonsumsi jantung pisang batu rata-rata frekuensi menyusui mengalami peningkatan menjadi 9,75 kali dengan standar deviasi 0,78640. Kolerasi antara dua variabel adalah sebesar 0,793 dan perbedaan nilai rata-rata peningkatan produksi ASI pada ibu yang tidak mengkonsumsi dan yang mengkonsumsi jantung pisang batu adalah 4,05000 dengan sig 0,000. Karena sig < 0,05, maka berarti bahwa rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah konsumsi jantung pisang batu adalah berbeda. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pemberian jantung pisang batu dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI di wilayah Puskesmas Srikunoro Kabupaten Bengkulu Tengah.

## PEMBAHASAN

Jantung pisang batu 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, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan *neorohormonal* pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke *hipofisis* melalui *nervos vagus*, kemudian ke *lobus anterior*. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI (Murtiana, 2011).

Pemanfaatan jantung pisang pada masyarakat sudah banyak ditemui, seperti menyembuhkan luka lecet pada kaki, memberikan perasaan kenyang yang lebih lama, digunakan untuk membuat sayur karena kandungan protein dan vitamin, serta dimakan untuk memperlancar dan memperbanyak produksi ASI. 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 batu yang dapat meningkatkan produksi ASI, dapat membantu keberhasilan program pemerintah (Kementerian Kesehatan) dalam upaya pemberian ASI Eksklusif

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah konsumsi jantung pisang batu pada ibu menyusui di wilayah Puskesmas Srikunoro Bengkulu Tengah Tahun 2012

Peningkatan Produksi ASI	Frekuensi (n:20)	Persentase (%)
Sebelum konsumsi jantung pisang batu		
– Meningkatkan	0	0
– Tidak meningkat	20	100
Sesudah konsumsi jantung pisang batu		
– Meningkatkan	20	100
– Tidak meningkat	0	0

**Tabel 2.** Hasil analisis pengaruh sebelum dan sesudah konsumsi jantung pisang batu dengan peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah Puskesmas Srikunoro Bengkulu Tengah Tahun 2012

Konsumsi jantung pisang batu	n	Mean	Standar Deviasi	Korelasi	Sig
Sebelum konsumsi	20	5,7000	0,80131	0,793	0,000
Sesudah konsumsi	20	9,7500	0,78640		
Beda Mean		4,05000			

yaitu pemberian ASI saja sampai dengan usia bayi 6 bulan dan tetap diberikan ASI sampai usia anak 2 tahun yang ditambah dengan makanan pendamping ASI (MPASI).

Berdasarkan tabel 4.2 terlihat bahwa distribusi frekuensi rata-rata sebelum mengonsumsi pisang batu pada ibu menyusui hanya 5,7 kali, sedangkan sesudah mengonsumsi jantung pisang batu meningkat menjadi 9,75 kali. Kolerasi antara dua variabel sebesar 0,793, perbedaan nilai rata-rata peningkatan produksi ASI dengan nilai sig 0,000. Hal ini menunjukkan ada peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui yang diberi jantung pisang batu selama 7 hari berturut-turut.

Hasil penelitian sejalan dengan teori Lingga dalam Murtiana (2011), 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 mengonsumsi 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.

Korelasi ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penelitian Agil (1987) dalam Murtiana (2011), menyatakan bahwa tanaman yang berkhasiat terhadap peningkatan sekresi air susu (laktogogum) mempunyai kemungkinan: (1) mengandung bahan aktif yang bekerja seperti *Prolactin Releasing Hormon* (PRH), (2) mengandung bahan aktif senyawa steroid, (3) mengandung bahan aktif yang berkhasiat seperti prolaktin dan (4) mengandung bahan aktif yang berkhasiat seperti oksitosin.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Frekuensi ibu menyusui sebelum mengonsumsi jantung pisang batu yaitu rata-rata 5,7 kali dan mengalami peningkatan produksi ASI setelah konsumsi jantung pisang batu yaitu rata-rata menyusui menjadi 9,75 kali.

Adanya pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu sebelum konsumsi jantung pisang batu dengan peningkatan produksi ASI pada ibu setelah konsumsi jantung pisang batu sebesar 0,793 kali.

Jantung pisang batu merupakan jenis makanan yang mengandung Laktogogum yaitu suatu zat gizi yang dapat meningkatkan dan memperlancar produksi ASI terutama pada ibu yang mengalami masalah dalam produksi ASI.

### Saran

Bagi Akademik, Penelitian ini hendaknya dapat menambah referensi mahasiswa tentang peningkatan produksi ASI, sehingga mahasiswa dapat meningkatkan kemampuannya agar terampil dalam memberikan konseling tentang pentingnya membantu ibu menyusui dalam peningkatan produksi ASI sehingga dapat meningkatkan pemberian ASI eksklusif.

Bagi Tempat Penelitian, petugas kesehatan khususnya bidan agar lebih meningkatkan keterampilan melalui literatur terbaru, pelatihan serta konseling pada setiap pemeriksaan ibu hamil, sehingga memiliki pengetahuan tentang manfaat yang cukup terhadap jantung pisang batu dalam meningkatkan produksi ASI.

Bagi Peneliti Lain, Diharapkan agar peneliti lain dapat melanjutkan penelitian ini dengan faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan produksi ASI seperti: sayur katuk, labu siam, kacang panjang dan buah-buahan yang mengandung banyak air akan membantu ibu menghasilkan ASI yang berlimpah, seperti melon, semangka, pear, dan banyak lagi buah-buahan berair serta banyak faktor lain, seperti psikologi, pelaksanaan Inisiasi Menyusui Dini (IMD), status gizi dan penggunaan alat kontrasepsi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, H.A, 2007. *Metode Penelitian Kebidanan & Teknik Analisis Data*. Salemba Medika, Jakarta.
- Arifin, M.S, 2004. *Pemberian ASI Eksklusif dan Faktor-faktor yang Memengaruhinya*. Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat, FKM, USU, Medan.
- \_\_\_\_\_, 2012. *Jantung Pisang Sebagai Laktogogum*. bidanzone.com.
- \_\_\_\_\_, 2011. *Komoditi Pisang*. <http://bp3kpkkerinci.blogspot.com>.
- Dewi, R.K, Wara DP, dan Hardi, S, 2011. *Pengolahan Limbah Tanaman Pisang (Musaparadisiaca) Menjadi Dendeng dan Abon Jantung Pisang Sebagai Peluang Wirausaha Baru Bagi Masyarakat Pedesaan*. Fakultas MIPA, Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2011. *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu*. Dinkes, Bengkulu.
- Dinas Kesehatan Bengkulu Tengah, 2012. *Profil Kesehatan Bengkulu Tengah*. Dinkes, Bengkulu.
- Murti, B, 2002. *Prinsip dan Metode Riset Epidemiologi*. UGM Press, Yogyakarta.
- Murtiana, T, 2011. *Pengaruh Konsumsi Daun Katuk dengan Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2011*. Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Bengkulu, Bengkulu.
- Nainggolan, M, 2009. *Pengetahuan Ibu Primigravida Mengenai Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas dan Kuantitas ASI di Puskesmas Simalingkar Medan*. Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Proverawati, A, dan Eni R, 2010. *Kapita Selektia ASI dan Menyusui*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Rahayuningtyas, N, 2011. *Jantung Pisang Melancarkan Sirkulasi Darah*. Ahlanwasahlan.com.
- Ratna, L.G, 2010. *Jantung Pisang untuk Menambah ASI*. homemedical.com.
- Rismunandar, 1990. *Bertanam Pisang*. Penerbit Sinar Baru, Bandung.
- Rusmianto, 2007. *Penambahan Isolat Protein Kedelai pada Pembuatan Dendeng Jantung Pisang Batu (Musa brachycarpa Back)*. Fakultas Teknologi Pertanian, IPB, Bogor.
- Saadatul, I.A, 2009. *Pemanfaatan Jantung Pisang Kepok (Musa Paradisiaca) Dengan Konsentrasi yang Berbeda terhadap Mutu Dendeg Ikan Mas (Cyprinus Carpio)*. Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, UNDIP, Semarang.
- Santoso, U, 2009. *Mengenal Daun Katuk dan Manfaatnya*, diakses dari: <http://uripsantoso.wordpress.com>.
- Setiawan, A, 2009. *Pemberian MPASI*. Fakultas Kesehatan Masyarakat, UI, Jakarta.
- Siska, 2011. *Pengetahuan Ibu Tentang Manajemen Laktasi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan di Posyandu Lestari RW XI*. Fakultas Kedokteran Jenderal Ahmad Yani, Cimahi, Bandung.
- Tri, K.W, 2004. *Studi Kualitatif Tentang Peranan Faktor Kebudayaan Dalam Praktik Pemberian Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Untuk Bayi Usia 0–4 Bulan (Studi Di Desa Jatimulyo Kecamatan Petanahan Kabupaten Kebumen Propinsi Jawa Tengah Tahun 2004)*. Fakultas Keperawatan, Universitas Diponegoro, Semarang.
- Umiyarni, D.P, 2011. *ASI Eksklusif*, Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara, Medan.