

**Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)**

e-ISSN 2776-625X

<https://jom.htp.ac.id/index.php/jkt>**PENINGKATAN VOLUME DAN MEMPERLANCAR ASI DENGAN  
PEMBERIAN JANTUNG PISANG PADA IBU MENYUSUI**Wiwin Tri Mulya<sup>1)</sup>Liva Maita<sup>2)</sup>

DIII Kebidanan, STIKes Hang Tuah Pekanbaru

wiwintrimulya00@gmail.com<sup>1)</sup>, livamaita@gmail.com<sup>2)</sup>**Historiartikel***Received:*  
29-12-2021*Accepted:*  
30-12-2021*Published:*  
31-12-2021**Abstrak**

Masalah yang ditimbulkan dari ibu menyusui adalah tidak maksimalnya produksi ASI. Jumlah ASI sedikit bisa diatas ibu dengan mengkonsumsi jantung pisang. Jantung pisang merupakan jenis tanaman yang mengandung laktagogum memilikipotensi dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Pemberian olahan jantung pisang untuk kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Laporan studi kasus ini dibuat dengan tujuan melakukan asuhan kebidanan kepada ibu menyusui dengan melakukan pemberian jantung pisang untuk memperlancar produksi ASI di PMB Mai Susandra, S.Tr, Keb Tahun 2021. Metode yang digunakan adalah melalui pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara kepada ibu setelah konsumsi jantung pisang sebanyak 200gr 2 kali sehariselama 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 diliha tdari 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.

**Kata Kunci:** Jantung Pisang, Ibu Menyusui

## Latar Belakang

ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi. ASI memiliki kandungan yang baik yang tidak terdapat dalam susu formula. Komposisi ASI selalu berubah sesuai dengan kebutuhan bayi prematur maupun bayi yang cukup bulan sehingga bayi yang diberi ASI akan memiliki status gizi yang lebih baik jika dibandingkan dengan yang diberi susu formula maupun makanan tambahan lain. ASI memberikan gizi yang paling baik sesuai dengan kebutuhan bayi, melindungi dari berbagai infeksi, memberikan hubungan kasih sayang yang mendukung semua aspek perkembangan bayi, termasuk kesehatan dan kecerdasan bayi (Syahda dkk, 2019).

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 dkk, 2019).

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 (Wahyuni, 2012). 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 katu, labu siam, kacang panjang, dan jantung pisang dapat berfungsi untuk meningkatkan produksi ASI (Sihombing, 2018).

Menurut Wahyuni (2012) jantung pisang merupakan tanaman yang mengandung laktagogum yaitu zat gizi yang dapat melancarkan ASI, yaitu dengan menstimulasi hormon oksitasin dan prolaktin, seperti alkaloid, polienol, steroid, flavonoid dan kandungan lainnya yang dapat melancarkan dan meningkatkan produksi ASI.

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 lezat (Haryati dkk, 2020).

## Metode

Metode yang digunakan adalah melalui pendekatan studi kasus teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara kepada ibu setelah konsumsi jantung pisang. Metode penulisan Asuhan Kebidanan ini menggunakan metode pendokumentasian SOAP yang dimulai dari pengkajian assesment sampai plan. Lokasi Pengambilan kasus dilakukan di PMB Mai Susandra, S. Tr.Keb Pekanbaru dan dilakukan di rumah pasien. Waktu Pengambilan kasus dilakukan pada tanggal 18-24 April 2021.

## Hasil

### 1. Kunjungan pertama

Kegiatan kunjungan dilakukan pada tanggal 18 April 2021 pukul 09: 20 WIB di Rumah pasien. DataSubjektif: Ibu mengatakan kelelahan dan kurang tidur, karena bayi sering menangis. Ibu sudah sering menyusui bayinya hanya saja ASI masih sedikit. Data Objektif; Keadaan umum ibu baik, kesadaran composmentis, tanda-tanda vital tekanan darah:130/80 mmHg, Denyut nadi : 80 x/menit, Pernapasan : 21x/menit, Suhu :36,6, TFU setinggi pusat simpisis dan kontraksi uterus baik dan teraba keras, Payudara ibu teraba lembek.AsesmentP4A0 Post partum 8 hari dengan ASI sedikit. Data Plan: Hubungan baik dengan ibu, beritahu hasil pemeriksaan, melakukanKIE mengenai manfaat ASI, pastikan posisi dan langkah menyusui ibu tepat dan benar, melakukanKIE mengenai tanda-tanda bayi kucup ASI, melakukanKIE mengenai upaya memperbanyak ASI, menganjurkan ibu untuk mengkonsumsi jantung pisang dan jelaskan cara mengolah jantung pisang, ingatkan ibu untuk menjaga pola makan dan pola istirahat, lakukan pompa ASI pada ibu, durasi pompa ASI minimal 15 menit, lakukan kunjungan ulang dan dokumentasi.

### 2. Kunjungan kedua

**dilakukan pada tanggal 21 April 2021 pukul 09: 20 WIB di Rumah pasien**

a. Subjektif

Ibu senang karna ASI ibu sudah lancar. ibu mengatakan rutin mengkonsumsi jantung pisang setiap hari.

b. Objektif

Keadaan umum ibu baik, tanda-tanda vital TD: 130/70 mmHg, Nadi : 80x/menit, Pernapasan : 21x/menit, Suhu: 36,7, tinggi fundus uteri tidak teraba, ASI Lancar Hasil Pompa 65 ml.

c. Assesment

P4A0 Post Partum 11 hari dengan k/u ibu baik.

d. Plan

1. KIE tentang nutrisi ibu
2. Beritahu ibu untuk selalu memberikan ASI kepada bayi tanpa batas waktu
3. Berikan pujian kepada ibu
4. kunjungan ulang.

**3. Kunjungan kedua dilakukan pada tanggal 24 April 2021 pukul 13: 20 WIB di Rumah pasien.**

a. Subjektif

Ibu mengatakan ASI nya sudah lancar, ibu rutin mengkonsumsi jantung pisang, ibu sering menyusui bayinya 2-3 jam sekali, ibu mengatakan payudara terasa lembek setelah menyusui bayinya, bayi BAK 6-7 kali sehari

b. Objektif

Keadaan umum ibu baik, tanda-tanda vital TD: 120/70 mmHg, Nadi : 80x/menit, Pernapasan : 21x/menit, Suhu : 36,7°C, Mamae : Bersih, tinggi fundus uteri tidak teraba, ASI Lancar Hasil Pompa 80ml.

c. Assesment

P4A0 Post Partum 14 hari dengan k/u ibu baik.

d. Plan

1. Beritahun hasil pemeriksaan
2. KIE tentang nutrisi ibu
3. Berikan pujian kepada ibu
4. Informasikan hasil pengeluaran ASI.

## Pembahasan

Dari Asuhan yang dilakukan terhadap Ny.S dengan ASI kurang dengan penerapan pemberian olahan jantung pisang sebanyak 200 gr selama 7 hari dengan frekuensi 2 kali sehari pada pagi dan sore yang didapatkan pada kunjungan terakhir asuhan 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 menyusui, frekuensi menyusui dalam sehari dan kenaikan BB bayi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Menurut (Hubaya dkk, 2015) Upaya-upaya dalam peningkatan 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. Ibu menyusui harus memperhatikan beberapa hal untuk meningkatkan kualitas dan jumlah volume ASI yang dimilikinya. Jumlah ASI sedikit bisa diatasi ibu dengan mengkonsumsi jantung pisang, labu siam dan kacang panjang, daun katuk. Sayur-sayuran tersebut terbukti mampu meningkatkan volume air susu ibu.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Nurliana (2013) dengan judul pengaruh jantung pisang batu terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Puskesmas Srikunoro Kecamatan Pondok Kelapa Bengkulu Tengah. 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 pisang batu terhadap peningkatan Produksi ASI.

Menurut asumsi penulis, jantung pisang dapat memberikan pengaruh pada produksi ASI karena bayi makin sering disusukan dan ibumerasa lebih percaya diri bahwa ASInya banyak. Ini dibuktikan dengan peningkatan ASI pada Ny.S nifas hari keempat belas didapatkan hasil pompa ASI sebanyak 80ml, mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak 50% sebelum mengkonsumsi jantung pisang.

## KESIMPULAN

Pemberian jantung pisang pada ibu menyusui masa nifas sangat efektif meningkatkan volume ASI. Evaluasi dan hasil yang didapat hari pertama sebelum mengonsumsi jantung pisang ASI sedikit hanya 20 ml dinilai dengan menggunakan pompa ASI. Dan hari pertama mengonsumsi jantung pisang ASI Ny.S berhasil mengumpulkan ASI sebanyak 65 ml. Pada kunjungan terakhir ASI meningkat menjadi 80 ml atau mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak 50% dari 20 ml sebelum mengonsumsi 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 menyusui, frekuensi menyusui dalam sehari dan kenaikan BB bayi.

## Daftar Pustaka

- Syahda, Syukrianti, and Yeyen Finarti. 2019. *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menyusui Dengan Kelancaran ASI Di RSUD Rokan Hulu. Vol. 3.*
- Wahyuni, E., Sumiati, S. and Nurliani (2012) 'Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu Terhadap Peningkatan Produksi Asi', *Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu Terhadap Peningkatan Produksi Asi*, 15 (4 Okt). doi: 10.22435/bpsk. v15i4.
- 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.*