

PENGARUH KONSUMSI JANTUNG PISANG KEPOK TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMBESI KOTA TERNATE

Sitti Hubaya M¹, Karimah S², Sulima H.G³

^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Kemenkes Ternate, Maluku Utara

Abstrak: Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate.

Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui yang mengkonsumsi jantung pisang kepok. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Quasy Eksperimental* dengan *Equivalent Time Sampel Design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum kurang dari 40 hari yang menyusui di wilayah kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate yang berjumlah 60 orang. Jenis pengambilan sampel yaitu teknik total sampling. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 ibu menyusui.

Sampel penelitian dalam rancangan ini adalah dua sampel yang ekuivalen waktunya. Teknik pengumpulan data adalah data primer dengan observasi (pengamatan) secara langsung kepada responden penelitian untuk mencari perubahan atau hal-hal yang akan diteliti.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Quasy Eksperimental* dengan *Equivalent Time Sampel Design*. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar observasi. Data diolah dengan system manual dan komputerisasi. Pengolahan data melalui tahap-tahap editing, coding, entry, dan cleaning. Analisis data dengan cara Bivariat dan Univariat. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate di Tahun 2015.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variable pengaruh konsumsi jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi ASI yaitu hasil analisis Odds Ratio menunjukkan ibu yang mengkonsumsi jantung pisang kepok lebih berpengaruh 4,750 kali lebih besar untuk mengalami peningkatan produksi ASI dari pada yang tidak mengkonsumsi jantung pisang kepok (OR = 4,750; 95% CI: 1,584-14,245) dan secara statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna (p = 0,009).

Number ofReferences: 17 (2001-2015)

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan bayi yang paling penting, terutama pada bulan-bulan pertama kehidupan bayi. Proses keluarnya Air Susu Ibu (ASI) yang sangat berpengaruh dalam produksi ASI adalah hormonal yaitu prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berperan dalam proses produksi ASI. Hormon ini diproduksi oleh kelenjar pituitari, berada didalam otak yang berpengaruh terhadap berbagai fungsi fisiologis tubuh. Prosesnya saat bayi menyusu, rangsangan sensorik akan dikirim ke otak, lalu direspon otak dengan mengeluarkan hormon prolaktin yang akan kembali menuju payudara

melalui aliran darah serta merangsang sel-sel pembuat ASI untuk memproduksi ASI.

Menyusui sejak dini mempunyai dampak yang positif baik bagi ibu maupun bayinya. Bagi bayi, menyusui mempunyai peran penting untuk menunjang pertumbuhan, kesehatan dan kelangsungan hidup bayi karena ASI kaya dengan zat gizi dan antibodi. Sedangkan bagi ibu, menyusui dapat mengurangi morbiditas dan mortalitas karena proses menyusui akan merangsang kontraksi uterus sehingga mengurangi perdarahan pasca melahirkan. Menyusui dalam jangka panjang dapat memperpanjang jarak kelahiran karena masa *amenorhoe* lebih

panjang. UNICEF dan WHO membuat rekomendasi pada ibu untuk menyusui eksklusif selama 6 bulan kepada bayinya. Sesudah umur 6 bulan, bayi baru dapat diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) dan ibu tetap memberikan ASI sampai anak berumur minimal 2 tahun. Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan juga merekomendasikan para ibu untuk menyusui eksklusif selama 6 bulan kepada bayinya, namun pada hasil Riskesdas sampai pada tahun 2013 cakupan ASI eksklusif sebesar 30,2%.

Riskesdas 2013 tentang layanan kesehatan tradisional (Yankestrad) terdiri dari 4 jenis yaitu yankestrad ramuan (pelayanan kesehatan yang menggunakan jamu, aromaterapi, gurah, homeopati dan spa), keterampilan dengan alat (akupunktur, chiropraksi, kop/bekam, apiterapi, ceragem dan akupresur), keterampilan tanpa alat (pijat-urut, pijat-urut khusus ibu/bayi, pengobatan patah tulang dan refleksi), dan keterampilan dengan pikiran (hipnoterapi, pengobatan dengan meditasi, prana dan tenaga dalam), dan hasil penelitian tersebut menunjukkan sebanyak 89.753 dari 294.962 (30,4%) rumah tangga di Indonesia memanfaatkan yankestrad dalam 1 tahun terakhir. Untuk memperlancar produksi ASI sejumlah usaha bisa dilakukan yaitu dengan mengkonsumsi sejumlah *booster* ASI seperti herbal (daun katuk, daun kelor, jantung pisang dan lainnya). Obat herbal telah diterima secara luas hampir di seluruh negara di dunia. Menurut WHO (*World Health Organization*) negara-negara di Afrika, Asia dan Amerika Latin menggunakan obat herbal sebagai pelengkap pengobatan primer yang mereka terima, 65% dari penduduknya telah menggunakan pengobatan tradisional (Depkes RI, 2008). WHO (*World Health Organization*) merekomendasikan penggunaan obat tradisional termasuk herbal, dalam pemeliharaan kesehatan masyarakat,

pengecahan dan pengobatan penyakit, terutama untuk penyakit kronis, penyakit degeneratif dan kanker. WHO juga mendukung upaya-upaya dalam peningkatan keamanan dan khasiat dari obat tradisional. Penggunaan obat tradisional secara umum dinilai lebih aman daripada penggunaan obat modern. Hal ini disebabkan karena obat tradisional memiliki efek samping yang relatif lebih sedikit daripada obat modern dalam penggunaan yang tepat dan rasional.

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 silaba siam dan kacang panjang²⁰, daun katuk dan jantung pisang.¹⁶ Sayur-sayuran tersebut terbukti mampu meningkatkan volume air susu ibu.

Provinsi Maluku Utara memiliki luas wilayah sekitar 140.255.36 Km², dengan iklim tropis yang ditumbuhi berbagai jenis tanaman di pemukiman yang dimanfaatkan oleh leluhur untuk kesehatan sebagai obat herbal. Kota Ternate merupakan salah satu pulau yang ada di Provinsi Maluku Utara, masyarakat Kota Ternate masih memegang adat istiadat dan kebiasaan yang turun temurun sebagai warisan dari leluhur atau orang tua mengenai pengobatan tradisional dan masih kentalnya kepercayaan masyarakat tentang kelebihan dan kemanjuran dari tumbuh-tumbuhan yang digunakan untuk

mengatasi berbagai penyakit. Hal ini yang membuat masyarakat di Kota Ternate tetap menggunakan obat tradisional sebagai pengobatan alternatif. Maka tidak jarang penggunaan tanaman obat atau yang dikenal dengan herbal juga digunakan bagi ibu-ibu pascapersalinan di Kota Ternate.

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 ditanami pohon pisang kepok. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Maluku Utara, bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif tahun 2014 mencapai 88% dan tahun 2013 mencapai 90%.

Hasil survey pendahuluan pada tanggal 14 sampai dengan 18 April 2015 yang dilakukan oleh penulis terhadap 25 orang ibu menyusui yang mengkonsumsi jantung pisang kepok dan 10 orang ibu menyusui yang tidak mengkonsumsi jantung pisang kepok dalam bentuk sayur bening yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate, ditemukan bahwa dari 25 orang tersebut tidak memiliki masalah dalam produksi ASI, sebaliknya dari 10 orang yang tidak mengkonsumsi jantung pisang kepok memiliki masalah produksi ASI (ASI kurang).

1.2 Rumusan Masalah

Apakah konsumsi jantung pisang kepok berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate?

METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Quasy Eksperimental dengan Equivalent Time Sampel Design*

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum kurang dari 40 hari yang menyusui di wilayah kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate yang berjumlah 60 orang.

4.2.2 Sampel

Jenis pengambilan sampel yaitu teknik total sampling. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 ibu menyusui. Sampel penelitian dalam rancangan ini adalah dua sampel yang ekuivalen waktunya.

Kriteria inklusi (penerimaan) yaitu :

- 1) Ibu postpartum yang menyusui kurang dari 40 hari.
- 2) Ibu yang belum pernah mengkonsumsi jantung pisang kepok dalam bentuk sayur bening.

Kriteria eksklusi (penolakan) yaitu :

- 1) Ibu postpartum yang menyusui lebih dari 40 hari.
- 2) Ibu yang sudah pernah mengkonsumsi jantung pisang kepok dalam bentuk sayur bening.

4.3 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah data primer dengan observasi (pengamatan) secara langsung kepada responden penelitian untuk mencari perubahan atau hal-hal yang akan diteliti.

4.4 Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Gambesi Kota

Ternate. Subjek penelitian pada kelompok kasus dalam penelitian ini adalah ibu post partum kurang dari 40 hari yang menyusui di wilayah kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate yang berjumlah 60 orang.

5.1.1 Hasil Analisis Deskriptif Karakteristik Umum Responden

Pada tahap ini dilakukan analisis univariat untuk karakteristik umum responden yang mencakup umur ibu, tingkat pendidikan, pekerjaan, paritas, frekuensi makan dan jenis makanan dan variabel yang terlibat dalam penelitian ini, dengan tujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi responden berdasarkan variabel-variabel yang diteliti, mencakup mengkonsumsi jantung pisang kapok dan peningkatan produksi ASI.

1) Umur

Umur adalah lama hidup seorang responden yang dihitung berdasarkan ulang tahun terakhir. Umur merupakan salah satu sifat karakteristik tentang orang dalam studi epidemiologi dan menjadi variabel yang cukup penting karena sejumlah penyakit yang ditemukan dengan berbagai variasi frekuensi yang disebabkan oleh umur. Ditribusi responden berdasarkan kelompok umur dapat dilihat pada tabel 5.1:

Tabel 5.1.

Distribusi Responden

Berdasarkan Kelompok Umur Di wilayah kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate Tahun 2015

Kelompok Umur	n	100
<20 dan > 35	18	30.0
20 – 35	42	70.0

Jumlah	60	100
--------	----	-----

Sumber : Data Primer, 2015

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa distribusiresponden berdasarkan umur, persentase tertinggi berada pada kelompok umur 20 – 35 tahun yaitu sebanyak 42 orang (70,0%) sedangkan persentase terendah berada pada kelompok umur <20 dan >35 tahun yaitu sebanyak 18 orang (30%).

2) Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan merupakan jenjang pendidikan formal terakhir yang ditamatkan oleh responden. Tingkat pendidikan pada penelitian ini dibagi dalam 4 kategori yaitu SD, SMP/ sederajat, SMA/ sederajat, dan Akademi/S1. Distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate dapat dilihat pada tabel 5.2 berikut ini.

Tabel 5.2.

Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Di Wilayah Kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate Tahun 2015

Tingkat Pendidikan	n	100
SD	6	10.0
SMP/sederajat	18	30.0
SMA/sederajat	22	36.7
Akademi / S1	14	23.3
Jumlah	60	100

Sumber : Data Primer, 2015

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa distribusiresponden berdasarkan pendidikan dengan persentase tertinggi adalah SMA yaitu sebanyak 22 orang (36,7%) Sedangkan persentase terendah adalah

berpendidikan SD yaitu 6 orang (10,0%).

3) Pekerjaan

Pekerjaan adalah pekerjaan yang dijalani oleh responden, dimana dibagi dalam beberapa kategori yaitu PNS, pegawai swasta, wiraswasta, petani, dan IRT. Distribusi responden berdasarkan pekerjaan dapat dilihat pada tabel 5.3 :

Tabel 5.3.

Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Di Wilayah Kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate Tahun 2015

Pekerjaan	n	100
PNS	17	28.3
Pegawai Swasta	6	10.0
Wiraswasta	3	5.0
Petani	6	10.0
IRT	28	46.7
Jumlah	60	100

Sumber : Data Primer, 2015

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa distribusiresponden berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga dengan persentase sebanyak 28 orang (43,3%) sedangkan persentase terendah adalah bekerja sebagai Wiraswastasebanyak3 orang (5,0%).

4) Jenis Makan

Jenis makan dalam penelitian ini adalah makanan yang dikonsumsi ibu menyusui terdiri dari makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayuran dan buah. Distribusi responden berdasarkan jenis makanan dapat dilihat pada tabel 5.4 :

Tabel 5.4.

Distribusi Responden

Berdasarkan Jenis Makanan Di Wilayah kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate Tahun 2015

Jenis Makanan	n	100
Ya	38	63,3
Tidak	22	36,7
Jumlah	60	100

Sumber : Data Primer, 2015

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa distribusiresponden berdasarkan jenis makanan, persentase tertinggi berada pada ibu yang mengkonsumsi makanan lengkap tiap harinya yaitu sebanyak 38 orang (63,3%) sedangkan persentase terendah berada pada ibu yang tidak lengkap mengkonsumsi makanan tiap hariya yaitu sebanyak 22 orang (36,7%).

5) Konsumsi Jantung Pisang Kepok

Distribusi responden berdasarkan ibu menyusui yang mengkonsumsi jantung pisang kepok dapat dilihat pada tabel 5.5 :

Tabel 5.5.

Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Jantung Pisang Kepok Di Wilayah kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate Tahun 2015

Konsumsi Jantung Pisang Kepok	n	100
Ya	30	50,0
Tidak	30	50,0
Jumlah	60	100

Sumber : Data Primer, 2015

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa distribusiresponden berdasarkan konsumsi jantung pisang kepok, persentase tertinggi berada

pada ibu yang mengkonsumsi jantung pisang kepok sebanyak 30 orang (50,0%) lebih tinggi dari ibu yang tidak mengkonsumsi jantung pisang kepok sebanyak 30 orang (50,0%).

6) Peningkatan Produksi ASI

Peningkatan produksi ASI dalam penelitian ini adalah frekuensi menyusui dilihat dari banyak dan seringnya ibu dalam memberikan ASI pada bayi. Distribusi responden berdasarkan peningkatan produksi ASI dapat dilihat pada tabel 5.6 :

Tabel 5.6.

Distribusi Responden Berdasarkan peningkatan produksi ASI Di Wilayah kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate Tahun 2015

Peningkatan Produksi ASI	n	100
Ya	33	55,0
Tidak	27	45,0
Jumlah	60	100

Sumber : Data Primer, 2015

Tabel 5.6 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan peningkatan produksi ASI, persentase tertinggi berada pada ibu yang menyusui > 8x/hari sebanyak 33 orang (55,0%) lebih tinggi dari ibu yang tidak mengalami peningkatan produksi ASI dilihat dari frekuensi menyusui < 8x/hari sebanyak 27 orang (45,0%).

5.1.2 Hasil Analisis Faktor Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Kepok

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen. Analisis ini juga merupakan salah satu langkah untuk melakukan seleksi terhadap variabel yang akan masuk ke dalam analisis multivariat. Adanya hubungan antara variabel independen

dengan variabel dependen (peningkatan produksi ASI) ditunjukkan dengan nilai $p < 0,05$, nilai $OR > 1$ dan nilai 95% CI tidak mencakup angka 1.

1) Pengaruh konsumsi jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi ASI

Variabel konsumsi jantung pisang kepok dalam penelitian ini ibu menyusui mengkonsumsi bunga yang dihasilkan oleh pokok pisang yang berfungsi untuk menghasilkan buah pisang dan dibagi atas dua kategori yaitu ya dan tidak. Pengaruh konsumsi jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi ASI dapat dilihat pada tabel 5.7 :

Tabel 5.7.

Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Gambesi Kota Ternate Tahun 2015

Konsumsi Jantung Pisang Kepok	Peningkatan Produksi ASI				n	%	OR (95%CI) p value
	Meningkat		Tidak Meningkat				
	n	%	n	%			
Ya	22	73,3	8	26,7	30	100	4,750
Tidak	11	36,7	19	63,3	30	100	1,584-14,245
Jumlah	33	55,0	27	45,0	60	100	

Sumber : Data Primer, 2015

Tabel 5.7 menunjukkan bahwa responden yang mengkonsumsi jantung pisang kepok cenderung mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak 22 orang (73,3%), sedangkan responden yang tidak mengkonsumsi jantung pisang kepok cenderung tidak mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak 19 orang (63,3%).

Hasil analisis Odds Ratio menunjukkan ibu yang mengkonsumsi jantung pisang kepok lebih berpengaruh 4,750 kali lebih besar

untuk mengalami peningkatan produksi ASI dari pada yang tidak mengonsumsi jantung pisang kapok (OR = 4,750; 95% CI: 1,584-14,245) dan secara statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna ($p = 0,009$).

5.2 Pembahasan

1) Pengaruh konsumsi jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi ASI

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.

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. Ada beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu

yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu: mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI. Jumlah ASI sedikit bisa diatasi ibu dengan mengonsumsi jantung pisang. Sayur-sayuran tersebut terbukti mampu meningkatkan volume air susu ibu.

Sebagai negara yang terletak di kawasan tropis, di Indonesia banyak ditemukan jantung pisang atau bunga pada pohon pisang. Kandungan nutrisi dalam jantung pisang antara lain protein, karbohidrat, serat, lemak, kalsium, fosfor, zat besi, tembaga, kalium, magnesium, serta vitamin E.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengonsumsi jantung pisang kepok cenderung mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak 22 orang (73,3%), sedangkan responden yang tidak mengonsumsi jantung pisang kepok cenderung tidak mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak 19 orang (63,3%).

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.

Berdasarkan hasil analisis Odds Ratio menunjukkan ibu yang mengkonsumsi jantung pisang kapok lebih berpengaruh 4,750 kali lebih besar untuk mengalami peningkatan produksi ASI dari pada yang tidak mengkonsumsi jantung pisang kapok (OR = 4,750; 95% CI: 1,584-14,245) dan secara statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna ($p = 0,009$).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Elly Wahyuni, dkk (2012) di Puskesmas Srikunoro Bengkulu Tengah, dari hasil penelitian ini diperoleh bahwa intensitas rata-rata frekuensi ASI sebelum konsumsi jantung pisang kepok adalah 5,7 kali. Setelah mengkonsumsi jantung pisang kepok 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 kepok terhadap peningkatan produksi ASI.

Berdasarkan 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 mengkonsumsi 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 mioepitel yang mengelilingi alveolus dari kelenjar susu, sehingga dengan berkontraksinya sel-sel mioepitel di dalam alveolus akan terdorong keluar menuju saluran susu, sehingga alveolus menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu berikutnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dengan mengacu pada rumusan masalah dan hipotesis penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi responden berdasarkan peningkatan produksi ASI, persentase tertinggi berada pada ibu yang mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak 33 orang (55,0%) lebih tinggi dari ibu yang tidak mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak 27 orang (45,0%).
2. Ada pengaruh konsumsi jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Gambesi Kota Ternate artinya

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.

4.2 Saran

1. Bagi Wilayah kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate, 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.

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 Menyusu Dini (IMD), status gizi dan penggunaan alat kontrasepsi.

Moleong, Lexy J. (2007) *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Penerbit PT Remaja Rosdakarya. Offset, Bandung.

Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta 2003

Puswanto Budhi, 2013., *Herbal dan Keperawatan Komplementer*, Yogyakarta: Medical Book.

Putri Widi Nugraheni, 2012, *Kunyit sebagai obat Maag*, Jawa Tengah

Prawirohardjo S, 2006, *Ilmu Kebidanan dan Kandungan*, Jakarta: EGC.

Sri Hartati W, 2011, *Deskripsi penelitian dasar tentang herbal Medicine*, Yogyakarta: UGM.

Sugiyono, 2006, *Metodologi Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.

Saleha, 2009. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*, Jakarta: Salemba Medika.

Saryono Arisetiawan, 2010. *Metodologi penelitian Kebidanan DIII, DIV, SI dan S2*. Yogyakarta: Medical Book.

Yulianti N, 2009., *Sehat cantik, bugur dengan Herbal dan Obat Tradisional*, Yogyakarta; Andi

DAFTAR PUSTAKA

Amrullah Amin, 2013. *Panduan Menyusun Proposal Skripsi Tesis & Disertasi*. Jakarta: Smart Pustaka

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta

Jannah, 2011, *Asuhan kebidanan Ibu Nifas*, Jakarta: Ar-Ruzz Media. Manuaba,

2012., *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.