

## Sosialisasi Konsumsi Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di PMB Susilawati Palembang

Vika Tri Zelharsandy<sup>1</sup>, Marchatus Soleha<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Profesi Bidan/Pendidikan Profesi Bidan/Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdurahman Palembang

<sup>2</sup> Sarjana Kebidanan/Pendidikan Profesi Bidan/Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdurahman Palembang

Penulis korespondensi : Vika Tri Zelharsandy

E-mail : Email [vikaharsandy@gmail.com](mailto:vikaharsandy@gmail.com)

Diterima: 10/01/2025 | Direvisi: 0/01/2025 | Disetujui: 25/01/2025 | © Penulis Vika Tri Zelharsandy, Marchatus S

### Abstrak

ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energy dan zat gizi yang dibutuhkan selama 6 bulan pertama kehidupan bayi, biasanya masalah yang timbul dari ibu menyusui yaitu produksi ASI yang tidak maksimal, sehingga menjadi salah satu penyebab menurunnya angka pemberian ASI eksklusif pada bayi. Namun untuk mengatasi hal tersebut terdapat upaya yang bisa dilakukan yaitu dengan mengkonsumsi sayuran dan buah, salah satu contoh sayurannya yaitu jantung pisang kapok yang mana terdapat kandungan laktagogum yang berfungsi untuk merangsang hormone oksitosin dan prolactin. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk menambah pengetahuan ibu nifas terkait manfaat jantung pisang kapok dalam pemberian ASI secara eksklusif. Sasaran dalam kegiatan ini yaitu ibu nifas yang berjumlah 14 orang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode diskusi dan tanya jawab. Pelaksanaan sosialisasi ini disambut antusias oleh warga setempat khususnya ibu nifas yang mana setelah kegiatan ini ibu nifas mengetahui manfaat mengkonsumsi jantung pisang kapok yaitu untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas menyusui.

**Kata kunci:** jantung pisang kapok, air susu ibu, ibu menyusui

### Abstract

*Breast milk is the best food for babies because it contains the energy and nutrients needed for the first 6 months of a baby's life, usually the problem that arises from breastfeeding mothers is that breast milk production is not optimal, so that it becomes one of the causes of the decline in the number of exclusive breastfeeding in babies. However, to overcome this, there are efforts that can be made, namely by consuming vegetables and fruits, one example of vegetables is kapok banana heart which contains lactagogum which functions to stimulate the hormones oxytocin and prolactin. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of postpartum mothers regarding the benefits of kapok banana heart in providing exclusive breastfeeding. The target in this activity is 14 postpartum mothers. This community service activity was carried out using discussion and question and answer methods. The implementation of this socialization was enthusiastically welcomed by local residents, especially postpartum mothers, who after this activity, postpartum mothers learned the benefits of consuming kapok banana heart, namely to increase breast milk production in breastfeeding postpartum mothers.*

**Keywords:** kapok banana heart, breast milk, breastfeeding mothers

## PENDAHULUAN

ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat gizi yang dibutuhkan selama 6 bulan pertama kehidupan bayi. Pertumbuhan dan perkembangan bayi sangat ditentukan oleh jumlah ASI yang dikonsumsi (Maria et al. 2020).

ASI pertama yang keluar dari ibu berwarna kuning kental disebut dengan kolostrum yang memiliki zat sehingga memberikan perlindungan terhadap jenis-jenis infeksi titik pemberian ASI dapat menurunkan resiko penyakit infeksi lambung usus dan sembelit. Bayi tidak diberi ASI akan rentan terkena penyakit infeksi. Beberapa penyakit yang lebih jarang muncul pada bayi ASI diantaranya *Kholik SIDS*, dan *eksim* (Walyani, 2015).

Namun biasanya masalah yang timbul dari ibu menyusui adalah produksi ASI yang tidak maksimal, sehingga menjadi penyebab menurunnya angka pemberian ASI eksklusif. Sebagian besar penyebab produksi ASI yaitu pola nutrisi, isapan bayi, dan faktor sosial budaya, serta disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolactin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Prolaktin dan oksitosin merupakan hormon yang berperan penting dalam proses laktasi (Husnayain, 2020). Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI atau respon stimulasi puting susu. Ketika bayi menyusui maka akan merangsang otak, selanjutnya merangsang adenohipofise sehingga mengeluarkan hormon prolaktin dan merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk membuat air susu. Air susu yang telah dibuat oleh alveoli dan masuk ke sistem duktus, selanjutnya mengalir melalui duktus laktiferus masuk ke mulut bayi (Rahmi, 2019).

Berdasarkan laporan *global spending breastfeeding scorecard* yang mengevaluasi data menyusui dari 194 negara, presentasi bayi dibawah 6 bulan yang diberi ASI eksklusif hanya 40%. Selain itu, hanya 23 negara yang pemberian ASI eksklusif di atas 60% (UNICEF, 2017).

Cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih dikatakan rendah rata-rata persentase ASI eksklusif nasional sebesar (65,16%), sementara Kementerian Kesehatan menargetkan untuk meningkatkan target pemberian ASI eksklusif hingga 80%. dari 34 provinsi masih terdapat 13 provinsi di Indonesia yang mempunyai persentase cakupan ASI eksklusif dibawah rata-rata cakupan ASI eksklusif nasional (Kemenkes RI, 2019).

Target program untuk pemberian ASI eksklusif tahun 2021 adalah sebesar 66%. Cakupan pemberian ASI eksklusif yang terhimpun di Provinsi Sumatera Selatan tahun 2021 adalah sebesar 45,4% menurun bila dibandingkan tahun 2020 sebesar 51,6% dan belum mencapai target program (Dinkes Pemrov Sumsel, 2022).

Berdasarkan profil Dinkes Kota Palembang tahun (2022), data dari Pukesmas yang ada dikota Palembang diketahui bahwa cakupan bayi yang mendapat ASI Eksklusif dikota Palembang pada tahun 2021 sebesar 58,2%, tahun 2020 sebesar 76,1%, cakupan tersebut mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun 2019 sebesar 78,30% (Dinkes Palembang, 2022).

Masalah yang akan timbul pada bayi dan anak yang tidak mendapatkan ASI Eksklusif adalah kekurangan gizi kronik sehingga mudah terkena berbagai penyakit infeksi misalnya, pneumonia (angka kematian anak karena pneumonia sebesar 56,51%), diare (kematian karena diare 4,76%), asma bronchial, obesitas. Selain itu juga terjadi permasalahan jangka Panjang seperti gangguan perkembangan pada anak dan bahkan dapat menyebabkan stunting. Faktor yang terkait nutrisi tersebut juga disebut dengan nutrisi pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) yaitu nutrisi janin selama di dalam kandungan, dan dilanjutkan dengan nutrisi sejak lahir sampai usia 2 tahun. Oleh karena itu, pemberian ASI pada masa ini sangat penting untuk mencegah terjadinya stunting pada anak (Rahmi, 2019).

Terdapat cara yang bisa dilakukan untuk melancarkan produksi ASI misalnya dengan mengkonsumsi sayur dan buah. Contoh sayuran yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah Jantung Pisang. Kandungan laktagogum yang terdapat pada jantung pisang berfungsi untuk merangsang hormon oksitosin dan prolactin seperti, alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI (Harismayanti, Febriyona, and Tuna 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Andini, 2020) tentang pengaruh jantung pisang terhadap produksi ASI menunjukkan ada pengaruh pemberian rebusan jantung pisang terhadap produksi ASI pada Ibu menyusui bayi 0-6 bulan baik dilihat dari kelancaran ASI ibu ataupun dari indikator bayi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelancaran menyusui pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol terdapat perbedaan nilai sebesar 149,0 dengan p value 0,01 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok dan dilihat dari indikator bayi, selisih nilai rata-rata pengeluaran urine bayi pada kelompok intervensi dan kontrol sebesar 24,00 dengan p 0,001, selisih nilai rata-rata frekuensi BAB bayi sebesar 0,900 dengan nilai p 0,027 dan dilihat dari jumlah jam tidur bayi terdapat selisih nilai 3,100 dengan nilai p 0,025 yang artinya ada pengaruh pemberian rebusan jantung pisang terhadap produksi ASI, baik dilihat dari kelancaran ASI maupun dari indikator bayi.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan menjalin kerjasama dengan memberikan proposal kegiatan dan membina hubungan dengan PMB Susilawati di Palembang, serta melakukan kunjungan untuk menentukan jadwal kegiatan pengabdian masyarakat dan menjelaskan latar belakang pelaksanaan kegiatan, tujuan serta pelaksanaan di Susilawati di Palembang. Metode yang digunakan yaitu diskusi dan tanya jawab. Perlengkapan kegiatan terdiri dari mempersiapkan LCD, proyektor dan Leptop yang akan digunakan untuk presentasi materi serta jantung pisang kapok sebagai bahan makanan yang digunakan saat sosialisasi. Jumlah ibu nifas yang mengikuti kegiatan sosialisasi ini sebanyak 14 ibu nifas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta yang hadir dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat berjumlah 14 ibu nifas yang berada di wilayah kerja PMB Susilawati di Palembang. Peserta yang hadir menunjukkan keantusiasannya yang ditandai dengan memperhatikan saat materi disampaikan dan sosialisasi terkait konsumsi jantung pisang kepok. Keaktifan peserta tampak dari partisipasi aktif dan mengisi kuesioner yang diberikan. Acara dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 12 Mei 2024, pukul 09.00 WIB s.d selesai di PMB Susilawati di Palembang. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa tahap. Pada tahap pertama tim pengabdian mengawali kegiatan dengan bertemu langsung dengan mitra sasaran untuk mengidentifikasi masalah yang ada serta melakukan pengenalan dan sosialisasi terkait dengan kegiatan pengabdian masyarakat guna memberikan sosialisasi terkait konsumsi jantung pisang kapok yang bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI dan berbagai macam cara mengelola jantung pisang kapok untuk dikonsumsi oleh ibu yang menyusui.

ASI adalah cairan bening yang diproduksi oleh kelenjar payudara ibu selama proses menyusui, yang dapat meningkatkan kekebalan tubu bayi dari berbagai penyakit, termasuk diare, radang paru-paru, yang dapat berdampak sangat negatif pada kehidupan bayi, dan juga memenuhi semua kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual bayi (Manik et al, 2020).

Nutrisi yang dimakan seorang ibu yang sedang dalam masa menyusui tidak secara langsung mempengaruhi mutu ataupun jumlah air susu yang dihasilkan. Dalam tubuh terdapat cadangan berbagai zat gizi yang dapat digunakan bila sewaktu-waktu diperlukan (Husaidah, 2019). Akan tetapi jika makanan ibu terus menerus tidak mengandung cukup zat gizi yang diperlukan tentu pada akhirnya kelenjar-kelenjar pembuat air susu dalam buah dada ibu tidak akan dapat bekerja dengan sempurna, dan akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI. Pada ibu menyusui yang tidak mendapatkan makanan tambahan akan menimbulkan kemunduran dalam pembuatan ASI. Terlebih lagi pada ibu yang masa hamilnya mengalami gizi kurang. Oleh karena itu pada ibu menyusui harus mendapatkan makanan tambahan dan minum dalam jumlah yang cukup. Makanan yang dianjurkan adalah yang mengandung protein seperti ikan, telur, dan kacang-kacangan, selain itu sumber vitamin juga sangat diperlukan untuk menjaga kandungan vitamin dalam ASI. Selain itu terdapat beberapa saran yang perlu diperhatikan pada ibu yang memberikan ASI pada bayi, yaitu dengan mengkonsumsi buah- buahan yang banyak mengandung air antara lain adalah melon, semangka, pear, dan lain sebagainya. Jumlah produksi ASI yang sedikit juga dapat di atasi dengan cara mengkonsumsi daun pepaya, kacang Panjang, daun katuk, dan jantung pisang (Manalu *et al*, 2020).

Jantung pisang merupakan jenis makanan yang mengandung lactagozim berupa polipenol yaitu suatu zat gizi yang dapat meningkatkan dan memperlancar ASI terutama pada ibu yang mengalami masalah produksi ASI (Wahyuni et Al 2013; dalam Sela Oktarika, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astari dan Vika (2022) rata-rata produksi ASI pada ibu postpartum sesudah konsumsi olahan jantung pisang adalah 99,55 ml per menit dengan nilai standar deviasi 14,22 serta produksi ASI paling sedikit adalah 85 ml per menit dan produksi ASI paling banyak adalah 130 ml per menit.

Jantung pisang merupakan jenis makanan yang mengandung lactagozim berupa polipenol yaitu suatu zat gizi yang dapat meningkatkan dan memperlancar ASI terutama pada ibu yang mengalami masalah produksi ASI (Wahyuni et Al 2013; dalam Sela Oktarika, 2022). Kandungan jantung pisang Buah pada pisang kepok mengandung protein, karbohidrat, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin A, vitamin B, vitamin C, dan zat metabolit sekunder lainnya, yang menyediakan energi yang cukup tinggi dibandingkan dengan buah- buahan lainnya (Forster et al., 2003; dalam Sela Oktarika, 2022).

Takaran jantung pisang yang digunakan untuk meningkatkan dan memperlancar ASI adalah 200 gr dengan takaran 2 gelas air kemudian untuk dapat dikonsumsi terlebih dahulu direbus hingga mendidih

atau disayur dan disajikan hangat 2 kali sehari (Suyanti & Supriyadi 2013). 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 dalam upaya pemberian ASI Eksklusif 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 (Wahyuni et al, 2013; dalam Sela Oktarika, 2022).



Gambar 1. Kegiatan PKM

## SIMPULAN DAN SARAN

Salah satu masalah yang sering terjadi pada ibu nifas di PMB Susilawati Palembang yaitu ibu nifas dengan keluhan takut tidak bisa menyusui bayinya dan cenderung khawatir dan bersedih. Sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi serta mencegah keluhan yang dialami oleh ibu nifas tersebut. Pada akhirnya manfaat yang didapatkan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu ibu nifas mengetahui terkait cara meningkatkan produksi ASI dengan mengkonsumsi jantung pisang kapok yang bisa diolah dengan berbagai macam bentuk makanan.

Diharapkan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya bisa mengkombinasi lagi cara atau penanggulangan terkait dengan produksi ASI pada ibu menyusui.

## UCAPAN TERIMAKASIH ← 11 pt, Cambria, Bold, UPPERCASE

Pada kesempatan ini tim pengabdian masyarakat ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada kepada PMB Susilawati Palembang serta semua responden yang telah terlibat dan membantu para tim penyuluh dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga berjalan dengan lancar.

## DAFTAR RUJUKAN

- Andini, Rahmadila. 2020. Asuhan Kebidanan Nifas Terhadap Ny. N Dengan Bendungan Asi Di Pmb Eka Santi Prabekti Trimurjo Lampung Tengah. *Laporan Tugas Akhir, Program Studi D Iii Kebidanan Metro, Lampung* : Widagdo
- Astari, Ruri Yuni dan Vika Hardianti. 2022. Pengaruh Konsumsi Olahan Jantung Pisang terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Postpartum. *Faletahan Health Journal*, 9 (2) (2022) 234-239
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. 2022. Profil Kesehatan Kota Palembang Tahun 2022. Palembang. *Dinas Kesehatan Kota Palembang*.
- Dinkes Prov. Sumsel. 2022. Profil Kesehatan Provinsi Sumsel 2022. *Pusat Data Dan Informasi Kesehatan : Palembang*
- Harismayanti. 2019. Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Masa Nifas 2019. DOI: <https://doi.org/10.32528/psn.v0i0.1750>
- Husaidah S, Amru De, Sumarni. Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Dan Pengetahuan Ibu Nifas Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Batua Makassar 2019. *J Sehat Mandiri* 2020; 15: 130–139.

- Husnayain, Z.S., 2020. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Asi Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Kenjeran. Skripsi Sarjana. Fakultas Kedokteran. *Universitas Muhammadiyah Surabaya, Surabaya*. [Http://Repository.Um-Surabaya.Ac.Id](http://Repository.Um-Surabaya.Ac.Id) [Diakses Pada Tanggal 10 Maret 2021]
- Kemendes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Vol. 42, Issue 4).
- Manalu Et Al. (2020). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Candirejo Kecamatan Biru- Biru Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Kesehatan Komunitas* 2020;6(3): 298-302
- Manik, D. S., Simaremare, A. P. R., & Simorangkir, S. J. V. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Air Susu Ibu Eksklusif Dengan Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Hutatinggi Kecamatan Parmonangan Tahun 2019. *Nommensen Journal Of Medicine*, 5(2), 42–47. <https://doi.org/10.36655/Njm.V5i2.17>
- Maria, M., Mahasiswi Program, S. Studi, Ilmu Keperawatan, And Stikes St. 2020. "Fine Motor Development In Baby Age 6 Months." *Journal Of Nursing And Public Health* 8(1):58–65. Menyusui 0-6 Bulan', *Nurseline Journal*, 2(1), Pp. 44–51.
- Rahmi, Junaida, Eryati Darwin, And Arni Amir. 2019. "Korelasi Kadar Prolaktin Dan Oksitosin Dengan Lama Amenore Laktasi Pada Ibu Menyusui Eksklusif." *Seajom: The Southeast Asia Journal Of Midwifery* 3(2):33–39. Doi: 10.36749/Seajom.V3i2.12.
- Sela Oktarika, 2022. Perbedaan Konsumsi Jantung Pisang Dan Daun Kelor Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas SeKabupaten Bengkulu Utara. Skripsi. *Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes. Bengkulu*.
- Unicef [Homepage On The Internet]. Asi Adalah Penyelamat Hidup Paling Murah Dan Efektif Di Dunia New York: Unicef; 2017.
- Walyani, E. S. (2015). Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru.