

RERATA JUMLAH PRODUKSI ASI DENGAN MENKONSUMSI JANTUNG PISANG PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WAJO

The Average Amount of Breast Milk Production with Banana Blossom Consumption among Breastfeeding Mothers in the Working Area of Puskesmas Wajo

Ngisi Ratna Islinda¹, Rajia², Bd. Wa Ode Hasriati³

¹²³Diploma III Kebidanan Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya Kota Baubau

Email : ¹ngisiratnaislinda@gmail.com, ²r4jia10vinji@gmail.com, ³hasriatiwaode@gmail.com

(*korespondensi : ngisiratnaislinda@gmail.com, No.telepon/Hp : 082347132437)

ABSTRAK

Produksi ASI yang optimal sangat penting dalam menunjang keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada enam bulan pertama kehidupan bayi. Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI adalah melalui konsumsi makanan yang bersifat laktagogum alami, seperti jantung pisang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan rerata jumlah produksi ASI antara ibu menyusui yang mengonsumsi jantung pisang dan yang tidak mengonsumsinya di wilayah kerja Puskesmas Wajo tahun 2025. Penelitian ini merupakan penelitian *true experiment* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*, dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang ibu yang memiliki bayi usia 0-6 dibagi dalam 2 kelompok dengan teknik *consecutive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner, serta dianalisis secara univariat dan bivariat dengan langkah-langkah mereduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan rerata produksi ASI pada kelompok kontrol sebesar 27,07 mL dan pada kelompok perlakuan sebesar 32,33 mL. Hasil uji *Independent Sample T-Test* dengan asumsi *equal variances not assumed* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,004 ($< 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan rerata produksi ASI yang signifikan antara kedua kelompok. Penelitian ini merekomendasikan jantung pisang sebagai salah satu pilihan alami yang dapat dikonsumsi untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu

Kata kunci : Ibu Menyusui, Jantung Pisang, Produksi ASI

ABSTRACT

Optimal breast milk production is very important in supporting the success of exclusive breastfeeding in the first six months of a baby's life. One effort to increase breast milk production is through the consumption of foods that are natural lactagogums, such as banana blossoms. This study aims to determine the difference in the average amount of breast milk production between breastfeeding mothers who consume banana blossoms and those who do not consume them in the Wajo Health Center work area in 2025. This study is a true experiment study with a pretest-posttest control group design, with a sample size of 30 mothers who have babies aged 0-6 divided into 2 groups using consecutive sampling techniques. Data were collected through questionnaires, and analyzed univariately and bivariately with the steps of data reduction, data presentation and drawing conclusions. The results showed that the average breast milk production in the control group was 27.07 mL and in the treatment group was 32.33 mL. The results of the Independent Sample T-Test with the assumption of equal variances not assumed produced a p-value of 0.004 (< 0.05), which indicated a significant difference in the average breast milk production between the two groups. This study recommends banana flower as one of the natural choices that can be consumed to increase breast milk production in mothers

Keywords : Breastfeeding Mothers, Banana Heart, Breast Milk Production

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi paling ideal untuk bayi karena

mengandung zat gizi lengkap yang dibutuhkan bagi pertumbuhan dan perkembangan, sekaligus melindungi bayi dari berbagai risiko

penyakit infeksi. Menyusui juga memberikan manfaat besar bagi ibu, antara lain mempercepat pemulihan rahim, menurunkan risiko kanker payudara, serta memperlambat ikatan emosional ibu dan bayi⁽¹⁾. World Health Organization (WHO) menargetkan setidaknya 50% bayi usia di bawah enam bulan mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2025, sementara UNICEF menargetkan peningkatan hingga 70% pada tahun 2030. Meskipun capaian global pemberian ASI eksklusif telah meningkat hingga 48% pada tahun 2023, angka ini masih di bawah target yang diharapkan⁽²⁾.

Di tingkat nasional, capaian ASI eksklusif di Indonesia menunjukkan fluktuasi dari 42% pada tahun 2020, naik menjadi 69,7% pada 2021, namun menurun kembali menjadi 63,9% pada 2023⁽³⁾. Data Survei Sosial Ekonomi Nasional juga mencatat adanya kenaikan persentase bayi usia kurang dari enam bulan yang menerima ASI eksklusif, dari 71,58% pada tahun 2021 menjadi 74,73% pada tahun 2024⁽⁴⁾. Kendati demikian, capaian ini belum merata di berbagai provinsi dan kabupaten/kota. Di Sulawesi Tenggara, misalnya, distribusi pemberian ASI eksklusif berbeda-beda, dengan beberapa daerah mencatat angka rendah. Di Kota Baubau, cakupan ASI eksklusif pada bayi <6 bulan hanya mencapai 36,5% pada tahun 2023, bahkan di Puskesmas Wajo hanya tercatat 7,7%, menjadikannya yang terendah di wilayah tersebut⁽⁵⁾.

Salah satu faktor penyebab rendahnya capaian ASI eksklusif adalah produksi ASI

yang tidak optimal. Produksi ASI dapat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu, pola menyusui, dukungan sosial, serta asupan nutrisi⁽⁶⁾. Dalam konteks gizi, jantung pisang dikenal sebagai bahan pangan lokal yang kaya zat laktogogum, flavonoid, vitamin, mineral, dan serat, yang berperan dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin sehingga berpotensi meningkatkan produksi ASI⁽⁷⁾. Beberapa penelitian menunjukkan konsumsi jantung pisang dalam berbagai bentuk olahan, seperti rebusan, abon, maupun nugget, secara signifikan meningkatkan volume produksi ASI pada ibu menyusui^(8;9;10). Namun, pemanfaatannya masih jarang diketahui oleh masyarakat dan belum banyak diteliti secara spesifik pada populasi lokal di Kota Baubau, khususnya wilayah kerja Puskesmas Wajo.

Pemanfaatan jantung pisang sebagai intervensi berbasis pangan lokal penting untuk dievaluasi, mengingat bahan ini mudah didapat, murah, dan sesuai dengan budaya konsumsi masyarakat. Selain berpotensi meningkatkan produksi ASI, intervensi ini juga dapat mendukung pencapaian program ASI eksklusif sekaligus memperkuat upaya peningkatan gizi masyarakat. Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai strategis tidak hanya dari sisi kesehatan ibu dan bayi, tetapi juga dalam pengembangan kebijakan intervensi gizi berbasis potensi lokal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: bagaimana rerata jumlah produksi ASI dengan mengonsumsi jantung pisang pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Wajo

tahun 2025? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik ibu menyusui, mengukur jumlah produksi ASI sebelum dan sesudah mengonsumsi jantung pisang, serta menganalisis perbedaan rerata produksi ASI pada kelompok yang mendapatkan intervensi. Secara ilmiah, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai faktor nutrisi yang memengaruhi laktasi, serta memberikan kontribusi praktis dalam upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif melalui pemanfaatan bahan pangan lokal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *true experiment* rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Wajo, Kota Baubau pada bulan Maret sampai Juli 2025. Subjek penelitian adalah ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0–6 bulan, dengan jumlah sampel 30 orang yang dibagi ke dalam kelompok perlakuan (15 orang) dan kelompok kontrol (15 orang). Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *consecutive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu ibu menyusui yang bersedia mengikuti penelitian, tidak memiliki riwayat penyakit kronis, serta berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Wajo selama periode penelitian.

Data penelitian dikumpulkan melalui observasi langsung dengan mencatat jumlah produksi ASI (dalam mL/hari) menggunakan botol takar dan lembar observasi, baik sebelum maupun sesudah intervensi konsumsi jantung

pisang selama 15 hari berturut-turut. Data kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *Independent Sample T-Test* untuk mengetahui perbedaan rerata jumlah produksi ASI antara sebelum dan sesudah perlakuan, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk memberikan gambaran kuantitatif mengenai efek konsumsi jantung pisang terhadap produksi ASI pada ibu menyusui.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan, Pekerjaan, Jumlah Anak, Konsumsi Obat ASI Booster, Skala Stres, Jenis KB, dan Frekuensi Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Wajo

Karakteristik	Kelompok Kontrol		Kelompok Perlakuan	
	Jumlah (n)	Presentase (%)	Jumlah (n)	Presentase (%)
Pendidikan				
Tinggi	12	80,0	13	86,7
Rendah	3	20,0	2	13,3
Total	15	100	15	100
Pekerjaan				
Bekerja	4	26,7	6	40,0
Tidak bekerja	11	73,3	9	60,0
Total	15	100	15	100
Jumlah Anak				
Primipara	5	33,3	3	20,0
Multipara	9	60,0	9	60,0
Grande Multipara	1	6,7	3	20,0
Total	15	100	15	100
Konsumsi Obat ASI Booster				
Ya	0	0,0	0	0,0
Tidak	15	100	15	100
Total	15	100	15	100
Skala Stres				
Stres Rendah	6	40,0	8	53,3
Stres Sedang	9	60,0	7	46,7
Stres Tinggi	0	0,0	0	0,0
Total	15	100	15	100
Jenis KB				
Pil	3	20,0	4	26,7

Karakteristik	Kelompok Kontrol		Kelompok Perlakuan	
	Jumlah (n)	Presentase (%)	Jumlah (n)	Presentase (%)
Suntik	10	66,7	6	40,0
Tidak Ber-KB	2	13,3	5	33,3
Total	15	100	15	100
Frekuensi Menyusui				
Jarang	6	40,0	5	33,3
Sering	9	60,0	10	66,7
Total	15	100	15	100

Sumber : Data Primer, 2025

Hasil tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui pada kedua kelompok memiliki pendidikan tinggi, yaitu 80,0% pada kelompok kontrol dan 86,7% pada kelompok perlakuan, sedangkan responden dengan pendidikan rendah merupakan kelompok minoritas. Berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden pada kelompok kontrol tidak bekerja (73,3%), begitu pula pada kelompok perlakuan meskipun jumlahnya lebih rendah (60,0%), sementara minoritas adalah responden yang bekerja. Dilihat dari jumlah anak, mayoritas responden di kedua kelompok adalah multipara (60,0%), sedangkan minoritas pada kelompok kontrol adalah grande multipara (6,7%) dan pada kelompok perlakuan primipara serta grande multipara sama-sama 20,0%. Seluruh responden pada kedua kelompok tidak mengonsumsi obat ASI booster (100%). Dari aspek skala stres, mayoritas responden di kelompok kontrol mengalami stres sedang (60,0%), sedangkan pada kelompok perlakuan mayoritas berada pada kategori stres rendah (53,3%), dengan stres tinggi tidak ditemukan di kedua kelompok. Pada penggunaan kontrasepsi, mayoritas responden kelompok

kontrol menggunakan KB suntik (66,7%), sedangkan pada kelompok perlakuan mayoritas tidak menggunakan KB (33,3%), dan minoritas di kedua kelompok adalah pengguna pil. Berdasarkan frekuensi menyusui, mayoritas responden pada kedua kelompok menyusui dengan frekuensi sering, yaitu 60,0% pada kelompok kontrol dan 66,7% pada kelompok perlakuan, sedangkan responden yang menyusui dengan frekuensi jarang menjadi kelompok minoritas.

Tabel 2 Jumlah Produksi ASI pada Ibu Menyusui Sebelum Mengonsumsi Jantung Pisang di Wilayah Kerja Puskesmas Wajo

No Resp.	Kelompok Kontrol	Kelompok Perlakuan
1	35 ml	21 ml
2	32 ml	18 ml
3	21 ml	20 ml
4	28 ml	24 ml
5	35 ml	21 ml
6	26 ml	18 ml
7	29 ml	19 ml
8	25 ml	28 ml
9	28 ml	26 ml
10	18 ml	26 ml
11	24 ml	20 ml
12	19 ml	26 ml
13	27 ml	21 ml
14	22 ml	15 ml
15	23 ml	25 ml

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 15 orang responden kelompok kontrol, diketahui sebanyak 2 orang memiliki produksi ASI tertinggi sebesar 35 ml, 1 orang sebesar 32 ml, 2 orang masing-masing sebesar 28 ml, 1 orang sebesar 29 ml, 1 orang sebesar 27 ml, 1 orang

sebesar 26 ml, 1 orang sebesar 25 ml, serta masing-masing 1 orang dengan produksi sebesar 24 ml, 23 ml, 22 ml, 21 ml, 19 ml, dan 18 ml. Sedangkan dari 15 orang responden kelompok perlakuan, diketahui sebanyak 1 orang memiliki produksi ASI tertinggi sebesar 28 ml, 3 orang masing-masing sebesar 26 ml, 1

orang sebesar 25 ml, 1 orang sebesar 24 ml, 3 orang masing-masing sebesar 21 ml, 2 orang masing-masing sebesar 20 ml, 1 orang sebesar 19 ml, 2 orang masing-masing sebesar 18 ml, dan 1 orang dengan produksi ASI terendah sebesar 15 ml.

Tabel 3 Jumlah Produksi ASI pada Ibu Menyusui Sesudah Mengonsumsi Jantung Pisang Pada Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Wajo

No	Hari Ke-														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	35 ml	36 ml	34 ml	36 ml	33 ml	35 ml	35 ml	34 ml	34 ml	35 ml	36 ml	34 ml	33 ml	35 ml	25 ml
2	32 ml	31 ml	32 ml	33 ml	32 ml	31 ml	32 ml	32 ml	30 ml	31 ml	32 ml	32 ml	31 ml	31 ml	30 ml
3	21 ml	20 ml	21 ml	22 ml	21 ml	20 ml	21 ml	21 ml	20 ml	21 ml	22 ml	21 ml	20 ml	21 ml	28 ml
4	28 ml	28 ml	27 ml	29 ml	28 ml	28 ml	28 ml	29 ml	27 ml	28 ml	28 ml	28 ml	27 ml	29 ml	25 ml
5	35 ml	34 ml	35 ml	34 ml	35 ml	35 ml	35 ml	34 ml	33 ml	35 ml	36 ml	34 ml	35 ml	35 ml	30 ml
6	26 ml	26 ml	25 ml	27 ml	26 ml	26 ml	25 ml	26 ml	25 ml	26 ml	27 ml	25 ml	26 ml	26 ml	27 ml
7	29 ml	29 ml	28 ml	30 ml	29 ml	28 ml	29 ml	30 ml	28 ml	29 ml	29 ml	28 ml	30 ml	29 ml	28 ml
8	25 ml	25 ml	24 ml	26 ml	25 ml	25 ml	24 ml	25 ml	25 ml	25 ml	26 ml	25 ml	24 ml	25 ml	25 ml
9	28 ml	27 ml	28 ml	28 ml	27 ml	28 ml	27 ml	28 ml	28 ml	28 ml	27 ml	28 ml	27 ml	28 ml	28 ml
10	18 ml	18 ml	17 ml	18 ml	18 ml	18 ml	17 ml	18 ml	18 ml	17 ml	18 ml	18 ml	18 ml	18 ml	29 ml
11	24 ml	24 ml	23 ml	25 ml	24 ml	24 ml	23 ml	24 ml	24 ml	24 ml	25 ml	24 ml	23 ml	24 ml	32 ml
12	19 ml	19 ml	18 ml	20 ml	19 ml	19 ml	18 ml	19 ml	19 ml	18 ml	19 ml	19 ml	18 ml	19 ml	24 ml
13	27 ml	26 ml	27 ml	28 ml	27 ml	27 ml	26 ml	27 ml	27 ml	28 ml	27 ml	27 ml	26 ml	27 ml	28 ml
14	22 ml	22 ml	21 ml	23 ml	22 ml	22 ml	21 ml	22 ml	22 ml	21 ml	23 ml	22 ml	21 ml	22 ml	23 ml
15	23 ml	22 ml	23 ml	24 ml	23 ml	23 ml	22 ml	23 ml	23 ml	22 ml	24 ml	23 ml	22 ml	23 ml	24 ml

Sumber : Data primer, tahun 2025

Tabel 3 menunjukkan bahwa setelah intervensi, data pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa produksi ASI tertinggi sebesar 36 ml ditemukan pada responden nomor 1, sedangkan produksi ASI terendah sebesar 17 ml terdapat pada responden nomor 10. Rata-rata produksi ASI responden kelompok kontrol berkisar antara 17 ml hingga

36 ml. Beberapa responden mengalami peningkatan volume ASI di hari ke-15, seperti responden 3 (dari 21 ml menjadi 28 ml), responden 10 (dari 18 ml menjadi 29 ml), dan responden 11 (dari 24 ml menjadi 32 ml), yang menunjukkan adanya variasi alami produksi ASI meskipun tidak diberikan intervensi berupa konsumsi jantung pisang. Namun,

secara umum, fluktuasi yang terjadi bersifat ringan dan tidak menunjukkan tren peningkatan yang signifikan, mengindikasikan

bahwa kelompok kontrol tidak mengalami perubahan produksi ASI yang konsisten dari hari ke-1 hingga hari ke-15.

Tabel 4 Jumlah Produksi ASI pada Ibu Menyusui Sesudah Mengonsumsi Jantung Pisang Pada Kelompok Perlakuan di Wilayah Kerja Puskesmas Wajo

No Resp.	Hari ke-														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	23 ml	24 ml	25 ml	26 ml	27 ml	28 ml	29 ml	30 ml	30 ml	31 ml	32 ml	32 ml	33 ml	34 ml	34 ml
2	20 ml	21 ml	21 ml	22 ml	23 ml	24 ml	24 ml	25 ml	26 ml	26 ml	27 ml	28 ml	28 ml	29 ml	30 ml
3	21 ml	22 ml	23 ml	24 ml	24 ml	25 ml	26 ml	27 ml	27 ml	28 ml	29 ml	29 ml	30 ml	31 ml	30 ml
4	25 ml	26 ml	27 ml	28 ml	28 ml	29 ml	30 ml	31 ml	31 ml	32 ml	33 ml	33 ml	34 ml	35 ml	27 ml
5	22 ml	23 ml	24 ml	25 ml	26 ml	27 ml	28 ml	28 ml	29 ml	30 ml	30 ml	31 ml	32 ml	33 ml	33 ml
6	19 ml	20 ml	21 ml	22 ml	22 ml	23 ml	24 ml	25 ml	25 ml	26 ml	27 ml	28 ml	28 ml	29 ml	35 ml
7	20 ml	21 ml	22 ml	23 ml	24 ml	25 ml	26 ml	27 ml	27 ml	28 ml	29 ml	30 ml	30 ml	31 ml	40 ml
8	29 ml	30 ml	30 ml	31 ml	32 ml	33 ml	33 ml	34 ml	35 ml	35 ml	36 ml	37 ml	37 ml	38 ml	25 ml
9	27 ml	28 ml	29 ml	30 ml	31 ml	31 ml	32 ml	33 ml	34 ml	34 ml	35 ml	36 ml	37 ml	38 ml	28 ml
10	27 ml	28 ml	29 ml	30 ml	30 ml	31 ml	32 ml	33 ml	33 ml	34 ml	35 ml	35 ml	36 ml	37 ml	38 ml
11	21 ml	22 ml	23 ml	24 ml	24 ml	25 ml	26 ml	27 ml	28 ml	28 ml	29 ml	30 ml	30 ml	31 ml	24 ml
12	27 ml	28 ml	29 ml	30 ml	30 ml	31 ml	32 ml	33 ml	33 ml	34 ml	35 ml	35 ml	36 ml	37 ml	39 ml
13	22 ml	23 ml	24 ml	25 ml	26 ml	27 ml	28 ml	29 ml	29 ml	30 ml	31 ml	31 ml	32 ml	33 ml	27 ml
14	16 ml	17 ml	18 ml	19 ml	20 ml	21 ml	21 ml	22 ml	23 ml	23 ml	24 ml	25 ml	26 ml	26 ml	42 ml
15	26 ml	27 ml	28 ml	29 ml	30 ml	30 ml	31 ml	32 ml	33 ml	33 ml	34 ml	35 ml	35 ml	36 ml	33 ml

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 4 menunjukkan bahwa setelah intervensi, data pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa produksi ASI tertinggi sebesar 42 ml ditemukan pada responden nomor 14 di hari ke-15, sedangkan produksi ASI terendah sebesar 16 ml terdapat pada hari pertama responden yang sama. Rata-rata produksi ASI responden kelompok perlakuan menunjukkan peningkatan yang konsisten dari hari ke-1 hingga hari ke-15. Mayoritas

responden mengalami peningkatan volume ASI yang cukup signifikan setelah intervensi berupa konsumsi jantung pisang. Misalnya, responden 7 mengalami peningkatan dari 20 ml menjadi 40 ml, responden 6 dari 19 ml menjadi 35 ml, dan responden 14 dari 16 ml menjadi 42 ml. Pola peningkatan ini menunjukkan adanya pengaruh positif dari konsumsi jantung pisang terhadap kelancaran produksi ASI.

Tabel 5 perbedaan Rerata Jumlah Produksi ASI pada Ibu Menyusui Sebelum Mengonsumsi Jantung Pisang di Wilayah Kerja Puskesmas Wajo tahun 2025

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Produksi ASI	Tidak konsumsi jantung pisang	15	26,13	5,235	1,352
	Konsumsi jantung pisang	15	21,87	3,758	,970

Uji Independen Sample T-Test

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI responden yang tidak konsumsi jantung pisang sebesar 26,13 mL, dengan standar deviasi 5,235. Sedangkan rata-rata produksi ASI responden sebelum diberikan jantung pisang selama 15 hari sebesar 21,87 mL, dengan standar deviasi 3,758.

ANALISIS BIVARIAT

Tabel 7 Perbedaan Rerata Jumlah Produksi ASI pada Ibu Menyusui Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Jantung Pisang pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan di Wilayah Kerja Puskesmas Wajo

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Produksi ASI	Equal variances assumed	9.422	.005	-3.265	28	.003	-5.267	1.613	-8.570	-1.963
	Equal variances not assumed			-3.265	19.772	.004	-5.267	1.613	-8.633	-1.900

Uji Independen Sample T-Test

Berdasarkan tabel 7 diatas menggunakan analisis uji *Independent Sample T-Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rerata jumlah produksi ASI yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Tabel 6 Perbedaan Rerata Jumlah Produksi ASI pada Ibu Menyusui Sesudah Mengonsumsi Jantung Pisang di Wilayah Kerja Puskesmas Wajo tahun 2025

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Produksi ASI	Tidak konsumsi jantung pisang	15	27.07	2.631	.679
	Konsumsi jantung pisang	15	32.33	5.665	1.463

Uji Independen Sample T-Test

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI responden yang tidak konsumsi jantung pisang sebesar 27,07 mL, dengan standar deviasi 2,631. Sedangkan rata-rata produksi ASI responden yang mengonsumsi jantung pisang selama 15 hari sebesar 32,33 mL, dengan standar deviasi 5,665.

Nilai uji Levene's Test menghasilkan p = 0,005 yang berarti varians kedua kelompok tidak homogen, namun hasil uji t tetap menunjukkan perbedaan yang bermakna dengan nilai t = -3,265; df = 28; p = 0,003 (p <

0,05). Rerata selisih produksi ASI antara kedua kelompok adalah -5,267 dengan *confidence interval* 95% antara -8,570 hingga -1,963, yang tidak melintasi angka nol. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi jantung pisang

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi jantung pisang berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Wajo. Temuan ini menegaskan bahwa jantung pisang memiliki potensi sebagai *laktagogum* alami untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Hal ini dapat dijelaskan oleh kandungan bioaktif dalam jantung pisang, seperti flavonoid, vitamin, mineral, dan senyawa laktagogum yang mampu merangsang sekresi hormon prolaktin dan oksitosin. Kedua hormon tersebut berperan penting dalam proses produksi dan pengeluaran ASI, sehingga konsumsi jantung pisang berkontribusi langsung terhadap peningkatan volume ASI⁽⁷⁾.

Peningkatan produksi ASI pada kelompok perlakuan sesuai dengan teori fisiologis menyusui yang menyebutkan bahwa prolaktin berfungsi merangsang sel alveolus untuk memproduksi susu, sementara oksitosin berperan dalam mengeluarkan ASI melalui refleksi *let-down*. Asupan makanan bergizi dengan kandungan senyawa bioaktif tertentu dapat memperkuat mekanisme ini. Menurut Hutapea et al. (2022), dukungan nutrisi yang adekuat terbukti mampu meningkatkan sekresi hormon-hormon tersebut, sehingga

berpengaruh nyata terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Wajo, di mana kelompok perlakuan mengalami peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol

memperlancar proses laktasi⁽¹¹⁾. Dengan demikian, temuan penelitian ini menambah bukti empiris bahwa intervensi berbasis pangan lokal dapat berkontribusi nyata dalam peningkatan produksi ASI.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya. Leolita et al. (2023) dalam penelitiannya berjudul "*Pengaruh Konsumsi Abon Jantung Pisang terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Damai*" melaporkan bahwa konsumsi abon jantung pisang sebanyak 200 gram dua kali sehari selama tujuh hari berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI (p -value = 0,014). Rata-rata produksi ASI meningkat dari 178,89 cc pada hari pertama menjadi 256,11 cc pada hari ketujuh⁽¹⁰⁾. Hasil serupa ditemukan dalam penelitian Yati et al. (2023) di Desa Bumi Rahayu, Kabupaten Bulungan, yang menunjukkan konsumsi nugget jantung pisang meningkatkan produksi ASI secara signifikan (p -value = 0,000), dengan rata-rata produksi meningkat dari 85 mL sebelum intervensi menjadi 111 mL setelah intervensi, dan peningkatan tertinggi terjadi pada hari ke-7⁽⁹⁾. Penelitian Wulan dan Girsang (2020) juga membuktikan bahwa rebusan jantung pisang mampu memperlancar ASI pada ibu menyusui. Konsistensi temuan dari berbagai bentuk

olahan jantung pisang menunjukkan bahwa zat bioaktif yang terkandung tetap efektif meskipun melalui proses pengolahan yang berbeda ⁽¹²⁾.

Kandungan bioaktif pada jantung pisang menjadi dasar biologis dari peningkatan produksi ASI ini. Flavonoid, tanin, dan fitokimia alami berfungsi menstimulasi sekresi prolaktin dan oksitosin ⁽¹³⁾. Flavonoid juga berperan sebagai antioksidan yang memperbaiki sirkulasi darah ke payudara serta mempercepat refleksi *let-down* ⁽¹⁴⁾. Selain itu, kandungan mineral seperti zat besi, magnesium, dan kalium membantu menjaga keseimbangan elektrolit tubuh serta mendukung metabolisme, yang penting dalam proses laktasi ⁽¹⁵⁾. Oleh karena itu, mekanisme kerja gizi dan bioaktif ini mendukung secara fisiologis hasil peningkatan ASI pada kelompok perlakuan.

Karakteristik responden turut berkontribusi terhadap hasil penelitian. Mayoritas ibu menyusui dalam penelitian ini berusia 26–30 tahun yang termasuk usia reproduktif sehat, serta sebagian besar berstatus multipara. Kedua faktor tersebut berhubungan dengan kesiapan fisiologis dan psikologis ibu dalam menyusui, karena usia produktif dan pengalaman reproduksi sebelumnya meningkatkan kemampuan adaptasi ibu dalam proses laktasi ⁽¹⁶⁾. Selain itu, mayoritas responden memiliki pendidikan tinggi, yang dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya ASI, sehingga mendukung keberhasilan menyusui.

Faktor pekerjaan, stres, penggunaan kontrasepsi, dan frekuensi menyusui juga berperan. Sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga, sehingga memiliki lebih banyak waktu menyusui. Kelompok perlakuan memiliki tingkat stres lebih rendah dibanding kelompok kontrol, yang mendukung kelancaran ASI karena stres dapat menghambat pelepasan oksitosin ⁽¹¹⁾. Perbedaan pola penggunaan kontrasepsi juga ditemukan, di mana kelompok kontrol lebih banyak menggunakan KB suntik yang dalam beberapa literatur dilaporkan dapat memengaruhi produksi ASI. Sementara itu, frekuensi menyusui yang tinggi di kedua kelompok memperkuat prinsip supply and demand, yakni semakin sering menyusui semakin besar stimulasi terhadap sekresi prolaktin dan oksitosin ⁽²⁾.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya menegaskan manfaat konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI, tetapi juga menekankan pentingnya memperhatikan faktor karakteristik ibu menyusui yang turut memengaruhi keberhasilan laktasi. Kombinasi intervensi gizi berbasis pangan lokal dengan dukungan faktor fisiologis, psikologis, dan sosial memberikan gambaran komprehensif tentang strategi yang dapat dilakukan untuk mendukung program ASI eksklusif. Kontribusi penelitian ini bersifat praktis karena menawarkan alternatif alami, murah, dan mudah dijangkau masyarakat, serta akademis karena memperkaya literatur mengenai intervensi berbasis pangan lokal.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah sampel relatif kecil sehingga generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas masih terbatas. Kedua, durasi intervensi yang relatif singkat mungkin belum sepenuhnya merepresentasikan efek jangka panjang konsumsi jantung pisang terhadap produksi ASI. Ketiga, faktor psikologis dan pola asupan makanan lain di luar intervensi tidak dapat sepenuhnya dikontrol sehingga berpotensi memengaruhi hasil. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih kuat, jumlah sampel yang lebih besar, dan kontrol variabel yang lebih ketat sangat diperlukan agar bukti ilmiah semakin kokoh dan dapat diaplikasikan secara lebih luas dalam praktik kesehatan masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsumsi jantung pisang berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Wajo, di mana kelompok perlakuan menunjukkan peningkatan produksi ASI yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini memperkuat bukti ilmiah bahwa jantung pisang yang kaya akan senyawa bioaktif seperti flavonoid, tanin, dan mineral berperan dalam menstimulasi hormon prolaktin dan oksitosin sehingga mampu memperlancar proses laktasi. Selain itu, faktor karakteristik ibu seperti usia reproduktif sehat, multiparitas, tingkat pendidikan yang baik, frekuensi menyusui, serta rendahnya tingkat

stres turut mendukung keberhasilan menyusui. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan agar tenaga kesehatan, khususnya bidan dan petugas gizi, dapat memanfaatkan jantung pisang sebagai alternatif pangan lokal untuk mendukung program ASI eksklusif. Penelitian lanjutan dengan cakupan sampel lebih besar, waktu intervensi lebih panjang, serta kontrol lebih ketat terhadap faktor psikologis dan pola konsumsi makanan lain perlu dilakukan untuk memperkuat hasil penelitian ini dan mendukung pengembangan teori serta praktik kebidanan yang lebih berbasis bukti

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tulus kepada Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya atas dukungan akademik dan fasilitas penelitian, serta kepada Puskesmas Wajo yang telah memberikan izin, bantuan, dan kerjasama selama proses pengumpulan data berlangsung. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada dosen pembimbing dan tim penguji yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan berharga bagi penyempurnaan penelitian ini. Tidak kalah penting, penulis menghaturkan apresiasi kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dengan penuh kesediaan, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu kebidanan dan kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yanti A, Khoiriyani I. ASI Eksklusif dan Kesehatan Ibu-Bayi. Jakarta: Penerbit Salemba Medika; 2020.
2. UNICEF WHO&. Infant and young child feeding: Model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals. Geneva: World Health Organization; 2023.
3. Indonesia KKR. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kemenkes RI; 2024.
4. (BPS) BPS. Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS): Persentase Bayi 0–6 Bulan yang Menerima ASI Eksklusif. Jakarta: BPS RI; 2022.
5. Baubau DKK. Laporan Tahunan Capaian Program ASI Eksklusif di Kota Baubau. Baubau: Dinas Kesehatan; 2024.
6. Hutapea Y, Lestari R, Siregar A. Faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui. *J Kebidanan dan Kesehat*. 2022;13(2):85–92.
7. RI DGKK. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
8. Wulan R, Girsang T. Pengaruh konsumsi rebusan jantung pisang terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui bayi usia 0–6 bulan. *J Gizi dan Kesehat*. 2020;9(1):33–9.
9. Yati U, Sukamto E, Wijayanti E. Pengaruh konsumsi nugget jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Bumi Rahayu. *J Keperawatan dan Kebidanan*. 2023;12(2):101–9.
10. Leolita R, Yusuf A, Rahman L. Pengaruh konsumsi abon jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja UPT Puskesmas Damai. *J Kesehat Masy Mulia*. 2023;15(1):45–53.
11. Hutapea HA, Sari NP, Dewi R. Faktor yang memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui. *J Kesehat Reproduksi*. 2022;9(2):112–20.
12. Wulan S, Girsang A. Pengaruh rebusan jantung pisang terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui bayi usia 0–6 bulan. *J Kebidanan Sehat*. 2020;8(2):67–73.
13. Indonesia DGKKR. Pedoman gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
14. Fikawati S, Syafiq A, Veratamala A. Gizi ibu dan bayi. Depok: Rajawali Pers; 2018.
15. Astutik RY. Kandungan gizi jantung pisang sebagai bahan pangan fungsional. Surabaya: Airlangga University Press; 2017.
16. Indonesia KKR. Profil kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kemenkes RI; 2024.