



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 8508-8520

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Terapi Pemberian Sayur Jantung Pisang dan Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Cibatu Kabupaten Garut Tahun 2023

Mulya Mustikasari^{1✉}, Ageng Septa Rini², Irma Jayatmi³

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: mustikasrimulya90@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Cakupan ASI Eksklusif di Kabupaten Garut tahun 2021 baru mencapai 68,70% dari target 85%. Puskesmas Cibatu cakupan ASI eksklusif pada tahun 2022 baru mencapai 54,5% dan masih jauh dari target yang ditetapkan sebesar 85%. Banyak faktor penyebab rendahnya pemberian ASI eksklusif diantaranya adalah asupan gizi yang rendah. Jantung pisang dan daun kelor memiliki potensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang efektif meningkatkan dan memperlancar produksi ASI, jantung pisang mudah didapat sehingga cocok untuk membantu meningkatkan memperlancar ASI. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi pemberian sayur jantung pisang dan ekstrak daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu Nifas. Penelitian ini merupakan Quasi Eksperimen dengan Pre test - Post test with control group design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas sebanyak 108 orang. Besar sampel dihitung berdasarkan rumus Slovin dan diperoleh sebanyak 52 responden yang dibagi dalam 2 kelompok yaitu 26 kelompok eksperimen dan 26 kelompok kontrol. Teknik sampel menggunakan Accidental Sampling. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney Test. Rata-rata skor produksi ASI sebelum diberikan sayur jantung pisang sebesar 56,54 dan sesudah diberikan sayur pepaya sebesar 90. Pada kelompok ekstrak daun kelor sebelum diberikan sebesar 56,92 dan sesudah diberikan sebesar 90,77. Hasil bivariat diperoleh p-value 0,069. Tidak terdapat perbedaan peningkatan produksi ASI antara kelompok yang diberi sayur jantung pisang dan kelompok yang diberi ekstrak daun kelor dengan p-value 0,690. Diharapkan bagi puskesmas melalui petugas kesehatan agar menganjurkan kepada ibu nifas untuk mengkonsumsi sayur jantung pisang dan ekstrak daun kelor untuk meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci: *Produksi ASI, Sayur Jantung Pisang, Ekstrak Daun Kelor*

Abstract

Exclusive breastfeeding coverage in Garut Regency in 2021 has only reached 68.70% of the target of 85%. Cibatu Community Health Center exclusive breastfeeding coverage in 2022 has only reached 54.5% and is still far from the target set at 85%. There are many factors that cause low levels of exclusive breastfeeding, including low nutritional intake. Banana hearts and Moringa leaves have the potential to stimulate the hormones oxytocin and prolactin which are effective in increasing and facilitating breast milk production. Banana flowers are easy to obtain so they are suitable to help increase the flow of breast milk. The aim of this research was to determine the therapeutic effect of giving banana flower vegetables and Moringa leaf extract on increasing breast milk production in postpartum mothers. This research is a Quasi Experiment with Pre test - Post test with control group design. The population in this study was all 108 postpartum mothers. The sample size was calculated based on the Slovin formula and obtained 52 respondents who were divided into 2 groups, namely 26 experimental groups and 26 control groups. The sample technique uses Accidental Sampling. Data analysis used the Wilcoxon test and Mann-Whitney Test. The average breast milk production score before being given banana flower vegetables was 56.54 and after being given papaya vegetables was 90. In the Moringa leaf extract group before being given it was 56.92 and after being given it was 90.77. The bivariate results obtained a p-value of 0.069. There was no difference in the increase in breast milk production between the group given banana flower vegetables and the group given Moringa leaf extract with a p-value of 0.690. It is hoped that community health centers through health workers will encourage postpartum mothers to consume banana flower vegetables and Moringa leaf extract to increase breast milk production.

Keywords: *Breast Milk Production, Banana Heart Vegetable, Moringa Leaf Extract*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi bagi bayi baru lahir. ASI yang diberikan pada bayi usia 0-6 bulan disebut kolostrum. Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2015 tentang Pemberian ASI Eksklusif, artinya memberikan ASI kepada bayi dalam waktu enam bulan setelah lahir, tidak memberikannya, dan menggantinya dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat-obatan, vitamin, dan mineral) (Kemenkes 2017).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Kementerian Kesehatan merekomendasikan agar bayi diberi makan secara eksklusif dengan ASI, tanpa tambahan makanan atau minuman lain, dan terus menyusui setidaknya selama dua tahun. Pada tahun 2018 terdapat sebanyak 126,7 juta bayi lahir di dunia dan hanya 32,6% dari mereka yang disusui 6 bulan pertama secara eksklusif, sementara di negara berkembang terdapat sebanyak 39% bayi mendapatkan ASI secara eksklusif. Di Indonesia sendiri cakupan ASI eksklusif sebesar 29,5% pada tahun 2017, dan cakupan pemberian ASI eksklusif meningkat menjadi 35,7% pada tahun 2018, meskipun terjadi peningkatan, namun angka tersebut masih rendah yaitu di bawah target nasional sebesar 50%. (WHO, 2018).

Kementerian Kesehatan (Kemenkes) pada tahun 2021 mencatat, persentase pemberian ASI eksklusif bayi berusia 0-5 bulan sebesar 71,58%. Angka ini menunjukkan perbaikan dari tahun sebelumnya yang sebesar 69,62% pada tahun 2020. Namun, sebagian besar provinsi masih memiliki persentase pemberian ASI eksklusif di bawah rata-rata nasional (Kemenkes, 2021).

Cakupan pemberian ASI eksklusif di Jawa Barat tahun 2021 sebesar 68,09% mengalami kenaikan 4,74 poin dibandingkan tahun 2020 sebesar 63,35%. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Garut pada tahun 2021 baru mencapai 68,70 dan pada tahun 2022 terdapat sebanyak 69,2%, meskipun mengalami sedikit peningkatan dari tahun sebelumnya namun hal ini masih belum mencapai target yang ditetapkan sebanyak 85% (Dinkes Jabar, 2022). Puskesmas Cibatu merupakan salah satu dari 67 puskesmas di Kabupaten Garut yang termasuk dalam 5 besar penyumbang cakupan ASI eksklusif terendah di Kabupaten Garut. Berdasarkan laporan tahunan Puskesmas Cibatu cakupan ASI eksklusif pada tahun 2021 baru mencapai 52,43% dan pada tahun 2022 baru mencapai 54,5% dan masih jauh dari target yang ditetapkan sebesar 85% (Dinkes Garut, 2022).

ASI merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama 6 bulan pertama kehidupan bayi. Pertumbuhan dan perkembangan bayi ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh termasuk energi dan zat lainnya yang terkandung dalam ASI (Gultom, 2017). Ketidakberhasilan dalam memenuhi target ASI eksklusif ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu tingkat pengetahuan ibu hamil dan ibu menyusui, perawatan payudara, faktor-faktor yang berhubungan dengan perawatan payudara, pijat laktasi dan faktor lainnya termasuk tidak terpenuhinya gizi ibu menyusui dan ibu menyusui merasa jumlah ASI yang diproduksi tidak cukup untuk memenuhi permintaan bayi serta masih adanya promosi susu botol sebagai pengganti ASI (Fithri, 2022; Rohmah, 2018; Wardani, 2021; Widaningsih, 2016).

Dampak apabila bayi tidak mendapatkan ASI secara eksklusif diantaranya lebih rentan terhadap penyakit seperti diare, infeksi saluran pernapasan, dan masalah lain yang terkait dengan sistem kekebalan tubuh yang belum berkembang dengan baik. Ketika bayi tidak mendapatkan ASI eksklusif, ada potensi dampak negatif pada perkembangan otak dan kecerdasan mereka. Selain itu juga akan menimbulkan bertambahnya kerentanan terhadap ibu karena dengan menyusui dapat mencegah sepertiga kejadian infeksi saluran pernapasan dan mengurangi 58% kejadian usus parah pada bayi premature dan bagi ibu resiko kanker payudara dapat menurun sebanyak 5-10% (IDAI, 2016).

Upaya pemerintah dalam mendukung gerakan ibu untuk memberikan ASI kepada bayi, yaitu dengan menetapkan beberapa peraturan. Peraturan yang diberikan pemerintah

terkait dengan pemberian ASI yaitu terdapat pada UU Nomor 36 tahun 2009 Tentang Kesehatan yang disebutkan dalam pasal 128 ayat 2 dan 3 yaitu, bahwa selama ibu menyusui, anggota keluarga, pemerintah daerah dan masyarakat sekitar juga harus memberikan dukungan secara penuh dengan menyediakan waktu dan fasilitas khusus. Selanjutnya, Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2015 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif pada pasal 6 berbunyi, setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI Eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya (Peraturan Pemerintah (PP), 2015)

Upaya lainnya yang dapat dilakukan untuk memperbanyak produksi ASI antara lain dengan dengan mengkonsumsi sayur katuk, labu siam, kacang panjang, daun kelor dan jantung pisang. Jantung pisang dan daun kelor memiliki potensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang efektif meningkatkan dan memperlancar produksi ASI, jantung pisang mudah didapat sehingga cocok untuk membantu meningkatkan memperlancar ASI (Manalu et al, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulan dan Girsang (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. (Girsang, 2020). Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI. 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 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 (Mufdlilah, 2017).

Cara lainnya yang juga dapat dilakukan untuk memenuhi asupan gizi agar produksi ASI meningkat adalah dengan mengonsumsi daun kelor. Tanaman Kelor (*Moringa Oleifera*) yakni bahan makanan lokal yang mempunyai potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui, karena memuat 3 senyawa fitosterol yang berfungsi menaikkan dan menderaskan produksi ASI (Djajanti, 2017).

Penelitian (Johan et al., 2019) Daun kelor memiliki efek potensial untuk menaikkan produksi ASI pada ibu postpartum, hal ini terbukti dari peningkatan berat badan bayi, peningkatan frekuensi BAK Bayi, peningkatan frekuensi BAB bayi, dan frekuensi menyusui.

Penelitian (Djajanti, 2017) Air Rebusan Daun Kelor dalam konsentrasi 10%, 20 % dan 40% dapat menaikkan produksi ASI pada Induk mencit. Air Rebusan daun kelor dengan konsentrasi 40% juga menunjukkan efek yang optimal.

Penelitian (Zakaria et al., 2016) menunjukkan bahwa terdapat dampak ekstrak daun kelor dan tepung daun kelor terhadap produksi ASI. Selisih perbedaan peningkatan volume ASI kelompok ekstrak daun kelor lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok tepung daun kelor. Pada penelitian (Dahlia & Maisura, 2021) daun kelor efektif dalam menaikkan produksi ASI pada ibu menyusui di puskesmas Simpang Mamplam Bireuen. Penelitian yang dilakukan (Kurniasih, 2016) juga menunjukkan bahwa ibu menyusui yang mengkonsumsi teh daun kelor mengalami peningkatan produksi ASI secara signifikan setelah intervensi dengan p-value sebesar 0,002 dan nilai korelasi sebesar 0,93.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Terapi Pemberian Sayur Jantung Pisang dan Ekstrak Daun Kelor terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Cibatu Kabupaten Garut Tahun 2023".

METODE PENELITIAN

Menurut (Sujarweni, 2014), desain penelitian pada hakikatnya merupakan suatu strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan dan berperan sebagai pedoman atau penentuan peneliti pada seluruh proses penelitian. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain Two Group Pretest Posttest yakni rancangan eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok berbeda yang mendapatkan perlakuan yang berbeda. Model ini lebih sempurna jika dibandingkan dengan model pertama, karena sudah menggunakan tes awal (pretest) kemudian setelah diberikan perlakuan dilakukan pengukuran (posttest) lagi untuk mengetahui akibat dari perlakuan itu, sehingga besarnya efek dari eksperimen dapat diketahui dengan pasti. Kelompok pertama responden akan mendapatkan intervensi sayur jantung pisang dan kelompok kedua akan mendapatkan intervensi seduhan/ekstrak daun kelor. Hasil yang diperoleh adalah untuk mengidentifikasi perbedaan peningkatan produksi ASI antara kelompok yang diberi sayur jantung pisang dan kelompok yang diberi ekstrak daun kelor di Puskesmas Cibatu Kabupaten Garut Tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Cibatu Kabupaten Garut sebanyak 108 orang. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 52 orang ibu nifas yang dibagi kedalam dua kelompok yaitu sebanyak 26 ibu nifas yang akan diberikan intervensi dan sebanyak 26 ibu nifas tidak akan diberikan intervensi. Teknik pengambilan sampel penelitian ini

menggunakan Accidental sampling. teknik analisis data dilakukan dengan analisis data analisa univariat, Bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Pemberian Sayur Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ibu nifas yang mendapatkan sayur jantung pisang diperoleh *p-value* 0,000 yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian sayur jantung pisang terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Setelah intervensi dilakukan selama 1 minggu peneliti melakukan pengukuran produksi ASI pada ibu menyusui. Berdasarkan hasil pengukuran maka didapatkan adanya peningkatan produksi ASI pada kelompok yang diberikan sayur jantung pisang ditandai dengan skor yang diperoleh responden dari 56,54 menjadi 90,00. Upaya dalam peningkatan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui, atau dengan mengonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Keberhasilan ibu menyusui sangat ditentukan oleh pola makan, baik di masa hamil maupun setelah melahirkan. Agar ASI ibu terjamin kualitas maupun kuantitasnya, makanan bergizi tinggi dan seimbang perlu dikonsumsi setiap harinya. Bila kebutuhan ini tidak terpenuhi, selain mutu ASI dan kesehatan ibu terganggu, juga akan mempengaruhi jangka waktu ibu dalam memproduksi ASI (Nasrullah, 2021).

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 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, 2014)

Jantung pisang memiliki potensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang efektif meningkatkan dan memperlancar produksi ASI, jantung pisang dan daun kelor mudah didapat sehingga cocok untuk membantu meningkatkan memperlancar ASI. 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. 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 isi dari alveolus akan terdorong keluar menuju saluran susu, sehingga

alveolus menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu berikutnya (Manalu et al, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Wulan (2020) tentang Pengaruh Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca* L.) 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.

Penelitian yang dilakukan oleh Suharman et al (2021) menunjukkan hasil terdapat pengaruh konsumsi sayur jantung pisang terhadap kecukupan ASI Ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kalirejo Pesawaran. Penelitian yang dilakukan oleh Widyaningsih (2020) menunjukkan hasil ada Pengaruh pemberian simplisia jantung pisang kepok terhadap peningkatan produksi asi pada ibu post partum di pbm nurhayati dan klinik pratama nining pelawati kec. Lubuk Pakam. Manalu et al (2020) tentang pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Candirejo Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang menunjukkan hasil engaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di desa Candirejo Kabupaten Deli Serdang

Menurut asumsi peneliti, bahwa ada pengaruh pemberian sayur jantung pisang terhadap produksi ASI karena didalam pepaya terdapat kandungan yang memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang berguna dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI sehingga asupan gizi dan protein ibu tercukupi untuk peningkatan produksi ASI.

Pengaruh Pemeberian Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ibu nifas yang mendapatkan ekstrak daun kelor diperoleh *p-value* 0,000 yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian ekstrak daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Setelah intervensi dilakukan selama 1 minggu peneliti melakukan pengukuran produksi ASI pada ibu menyusui. Berdasarkan hasil pengukuran maka didapatkan adanya peningkatan produksi ASI pada kelompok yang diberikan sayur jantung pisang ditandai dengan skor yang diperoleh responden dari 56,92 menjadi 90,77. Untuk mendukung produksi ASI yang cukup dan agar bayi ibu memiliki status gizi yang baik, maka bahan makanan yang dianjurkan pada ibu menyusui berupa sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Maryunani, 2014). Ibu menyusui harus memperhatikan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas ASI. Salah satu yang dapat dilakukan oleh ibu menyusui yaitu dengan mengkonsumsi sayur-sayuram dan buah-buahan yang dapat meningkatkan

volume ASI seperti mengkonsumsi Daun Kelor, daun kacang panjang, pucuk daun labu kuning, dan daun katuk.

Menurut Zakaria (2016) bahwa faktor makanan berpengaruh signifikan terhadap produksi ASI selain faktor psikis dan isapan bayi. Daun kelor merupakan bahan makanan local memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui, karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktagogum). Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu dan aerola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofise melalui vagus, kemudian lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormone prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI.

Daun kelor mengandung Vitamin A yang lebih tinggi dibandingkan wortel, kandungan kalsium lebih tinggi dari susu, zat besi lebih tinggi dibandingkan bayam, Vitamin C lebih tinggi dibandingkan jeruk, dan potassium lebih banyak dibanding pisang. Sedangkan kualitas protein daun kelor setara dengan susu dan telur. Daun kelor juga mengandung senyawa fitosterol yang dapat meningkatkan produksi ASI kadar prolaktin. Berbagai substansi dalam laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormone oksitosin dan prolactin seperti Alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainya paling efektif dalam meningkatkan memperlancar produksi ASI.

Penelitian yang dilakukan Romlah (2019) menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara paritas ibu menyusui terhadap produksi ASI. Produksi ASI akan menyesuaikan kebutuhan bayi, dan produksi ASI pada ibu multipara lebih banyak dibandingkan dengan ibu primipara. Sistem kontrol autokrin dimulai ketika produksi ASI mulai stabil, tahap ini apabila ASI banyak dikeluarkan, payudara akan memproduksi ASI dengan banyak pula. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh seberapa sering dan seberapa baik bayi menghisap, juga seberapa sering payudara dikosongkan. Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian (Hadju 2016) daun kelor mengandung berbagai macam zat gizi serta sumber fitikemikal. Rendahnya gizi mikro yang dikonsumsi ibu menyusui akan mempengaruhi kemampuan untuk menyediakan ASI dengan kandungan gizi mikro yang cukup untuk pertumbuhan bayi dan didapatkan hasil bahwa daun kelor dapat mempengaruhi produksi ASI pada ibu.

Menurut asumsi peneliti, bahwa ada pengaruh pemberian teh daun kelor terhadap produksi ASI karena ibu sebelumnya yang tidak pernah mengkonsumsi daun kelor ataupun tidak mengetahui manfaat dan kandungan dari daun kelor untuk meningkatkan produksi

ASI ditambah lagi ada beberapa ibu menyusui tidak mau mengonsumsi sayur-sayuran dan kurang juga mengonsumsi buah-buahan, jadi dengan peneliti memfasilitasi ibu untuk mengonsumsi teh daun kelor setiap hari, Dimana kandungan yang terdapat pada daun kelor adalah fitosterol dan juga protein 6,80 gram, lemak 1,7 gram, vitamin C 220 mg, kalsium 440 mg, kalori 92 kal, karbohidrat 12,5 gram, zat besi 0,85 mg, senyawa fitosterol yang mempunyai efek laktogagum diantaranya sterol, dimana laktogogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang berguna dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI sehingga asupan gizi dan protein ibu tercukupi untuk peningkatan produksi ASI.

Perbedaan Peningkatan Produksi ASI antara Kelompok Sayur Jantung Pisang dan Kelompok Ekstrak Daun Kelor

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 52 ibu nifas diperoleh *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat dikatakan tidak terdapat perbedaan rata-rata jumlah produksi ASI antara ibu nifas yang mendapatkan sayur jantung pisang dan ibu nifas yang mendapatkan ekstrak daun kelor.

Upaya dalam peningkatan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui, atau dengan mengonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Menurut Haryono dan Setianingsih (2014) beberapa upaya untuk memproduksi ASI lebih banyak dan meningkatkan kualitas ASI diantaranya memperbanyak konsumsi makanan bergizi. Asupan makanan ibu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi komposisi dan produksi ASI. Beberapa diantaranya berkhasiat untuk meningkatkan produksi ASI yaitu jantung pisang.

Jantung pisang memiliki potensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang efektif meningkatkan dan memperlancar produksi ASI, jantung pisang dan daun kelor mudah didapat sehingga cocok untuk membantu meningkatkan memperlancar ASI. 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. 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 (Manalu et al, 2020).

Jantung pisang mengandung laktagogum yang memiliki potensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid yang sangat efektif untuk membatu melancarkan dan meningkatkan produksi ASI (Buntuchai et al, 2017). Sebuah studi menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan mengkonsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui (Manalu et al, 2020). Tanaman galactagogue memiliki sifat estrogenik yang dapat merangsang pertumbuhan alveola mammae, peningkatan prolaktin dan kortisol, total protein dan kandungan glikogen sehingga akan merangsang aliran darah ke kelenjar susu yang menyebabkan terjadinya peningkatan produksi ASI (Patel, 2014).

Fitokimia utama dalam jantung pisang mengandung flavonoid dan saponin berguna untuk meningkatkan produksi ASI. Flavonoid dan saponin berperan sebagai dopamin antagonis dengan menghambat jalur aktif melalui reseptor dopamin untuk meningkatkan sekresi prolaktin sehingga menghasilkan produksi ASI (Tabares et al, 2014). Hasil penelitian ini sejalan penelitian dengan Zainudin dan Munadhir terdapat pengaruh pemberian sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI (Zainudin & Munadhir, 2020).

Cara lainnya yang juga dapat dilakukan untuk memenuhi asupan gizi agar produksi ASI meningkat adalah dengan mengonsumsi daun kelor. Tanaman Kelor (*Moringa Oleifera*) yakni bahan makanan lokal yang mempunyai potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui, karena memuat 3 senyawa fitosterol yang berfungsi menaikkan dan menderaskan produksi ASI (Djajanti, 2017).

Penelitian (Johan et al., 2019) Daun kelor memiliki efek potensial untuk menaikkan produksi ASI pada ibu postpartum, hal ini terbukti dari peningkatan berat badan bayi, peningkatan frekuensi BAK Bayi, peningkatan frekuensi BAB bayi, dan frekuensi menyusui. Penelitian (Djajanti, 2017) Air Rebusan Daun Kelor dalam konsentrasi 10%, 20 % dan 40% dapat menaikkan produksi ASI pada Induk mencit. Air Rebusan daun kelor dengan konsentrasi 40% juga menunjukkan efek yang optimal.

Penelitian (Zakaria et al., 2016) menunjukkan bahwa terdapat dampak ekstrak daun kelor dan tepung daun kelor terhadap produksi ASI. Selisih perbedaan peningkatan volume ASI kelompok ekstrak daun kelor lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok tepung daun kelor. Pada penelitian (Dahlia & Maisura, 2021) daun kelor efektif dalam menaikkan produksi ASI pada ibu menyusui di puskesmas Simpang Mamplam Bireuen. Penelitian yang dilakukan (Kurniasih, 2016) juga menunjukkan bahwa ibu menyusui yang mengkonsumsi teh daun kelor mengalami peningkatan produksi ASI secara signifikan setelah intervensi dengan p-value sebesar 0,002 dan nilai korelasi sebesar 0,93.

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian bahwa tidak terdapat perbedaan peningkatan jumlah rata-rata produksi ASI antara ibu nifas yang diberikan sayur jantung pisang dengan ibu nifas yang tidak diberikan ekstrak daun kelor. Artinya pemberian sayur jantung pisang dan ekstrak daun kelor sama-sama berpengaruh dalam meningkatkan produksi ASI.

SIMPULAN

- 1) Rata-rata skor produksi ASI pada kelompok sayur jantung pisang sebelum diberikan sayur jantung pisang sebesar 56,54 dan sesudah diberikan sayur pepaya sebesar 90,00.
- 2) Rata-rata skor produksi ASI pada kelompok ekstrak daun kelor sebelum diberikan ekstrak daun kelor sebesar 56,92 dan sesudah diberikan ekstrak daun kelor sebesar 90,77.
- 3) Terdapat pengaruh pemberian sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dengan *p-value* 0,000.
- 4) Terdapat pengaruh pemberian ekstrak daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dengan *p-value* 0,000.
- 5) Tidak terdapat perbedaan peningkatan produksi ASI antara kelompok yang diberi sayur jantung pisang dan kelompok yang diberi ekstrak daun kelor dengan *p-value* 0,690.

DAFTAR PUSTAKA

- Mantu, M. R., Setiawan, A., & Handayani, N. (2019). Hubungan Antara Pemberian Asi Eksklusif Dengan Perkembangan Anak Berdasarkan Kuisisioner Pra-Skrining Perkembangan (Kpsp) Di Rumah Sakit Tarakan Jakarta. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 2(2), 502. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v2i2.1650>
- Adyani, Elviza Lismi, And Heppy Jelita Sari. (2020). "Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Status Gizi Bayi Pada Bayi Usia 4-6 Bulan." *JURNAL ILMIAH KOHESI* 4.2: 93-93.
- Astuti, Herni Justiana, and Suryo Budi Santoso. "Weakened Patient Loyalty Model at Beauty Clinics: Based on Variety Seeking Behavior, Dissatisfaction, Negative WOM and Brand Switching." *SHS Web of Conferences*. Vol. 86. EDP Sciences, 2020.
- Astutik, *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. 2015. Jakarta. Trans Info Media.
- Dinkes Garut, 2021. *Profil Kesehatan Kabupaten Garut Tahun 2021*, Dinas Kesehatan

Kabupaten Garut, Garut.

- Dinkes Jabar, 2020. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2020*, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, Bandung.
- Gultom, E dan RR. R. Dyah. 2017. *Bahan Ajar Keperawatan Gigi Konsep Dasar Pelayanan Asuhan Kesehatan Gigi dan Mulut I*. Edisi tahun 2017. Jakarta: "t.p"
- IDAI, 2016, *Pedoman Imunisasi di Indonesia (5 ed.)*. Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia, Jakarta.
- Istiqomah, Sri Binun. 2015. Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014. *Jurnal Edu Health* Volume 5 No. 2.
- Jannah, Nurul, 2015, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan- Persalinan*, C.V. Andi Offset, Yogyakarta.
- Julu, Kristina, Endang Prasetyawati, and Prita Muliarini. (2019)."Hubungan Kondisi Fisik Payudara Ibu Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 3 Bulan." *Biomed Science* 7.2: 1-9.
- Kemenkes R.I., 2018, *Riset Kesehatan Dasar*, RISKESDAS, Balitbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kemenkes RI. 2021. *Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Situasi dan Analisis ASI Eksklusif*. Jakarta: Infodatin.
- 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*,6(3) : 298-302.
- Mansyur, dan Dahlan. 2014. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Malang: Selaksa
- Mufdlilah. (2017). *Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program ASI Eksklusif*. Universitas, Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta
- Muhartono, Risti Graharti, dan Heidy Putri Gumandan. 2018. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. *Jurnal Medula* Volume 8 Nomor 1.
- Nurhayati, S. S. T. (2022) "Kesehatan Ibu Nifas." *Kesehatan Keluarga* : 3.1.
- Pollard Maria. 2016. *ASI Asuhan Berbasis Bukti*. Jakarta; TIM
- Rahayu, D., Santoso, B. and Yunitasari, E. (2015). Produksi Asi Ibu dengan Intervensi Acupresure Point for Lactation dan Pijat Oksitosin. *Jurnal Ners*, Vol.10, No.1
- Rahmawati, Rina Dian, and Diki Cahyo Ramadhan. "Manfaat Air Susu Ibu (ASI) Pada Anak Dalam Persepektif Islam." *EDUSCOPE: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran, dan Teknologi* 5.1 (2019): 24-34.

- Roesli, U., 2014, *Indonesia Menyusui*, Badan Penerbit IDAI.
- Safa'ah, Nurus, Dyah Pitaloka, and Tiara Putri Ryandini. (2022). "Pelatihan Oxytocin Massage Bagi Pendamping Ibu Nifas." *Abdimasnu: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 2.2
- Septiana, Maria, Intan Sari, and Ana Sapitri. (2022). "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Menyusui." *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT (IJCE)* 4.1: 9-12.
- Suradi, R dan Roesli, U. 2015. *Manfaat ASI dan Menyusui*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Indonesia
- TYAS, Eka Putri Ayuning, and Farida Kartini. 2016. *Pemberian Asi pada Awal Kelahiran Bayi di BPM Farida Kartini*. Diss. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta,
- WHO, *World Health Statistics 2018*, World Health Organization, 2018
- Wiji, R.N., 2013. *ASI dan Pedoman Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wulan dan Girsang (2020). Pengaruh Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca* L.) terhadap Produksi ASI. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan* Vol. 5, No.2, Desember 2020, pp. 83-90.
- Wulandari, Amri, Berlina Putrianti, and Murti Krismiyati. (2022). "Peningkatan Pengetahuan dan Kualitas Hidup Wanita Usia Subur di Desa Madurejo Kecamatan Prambanan Sleman Yogyakarta." *Journal of Community Engagement in Health* 5.1: 68-72.