

**STUDI *LITERATUR* PENGARUH JANTUNG PISANG TERHADAP
PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS**

KARYA TULIS ILMIAH

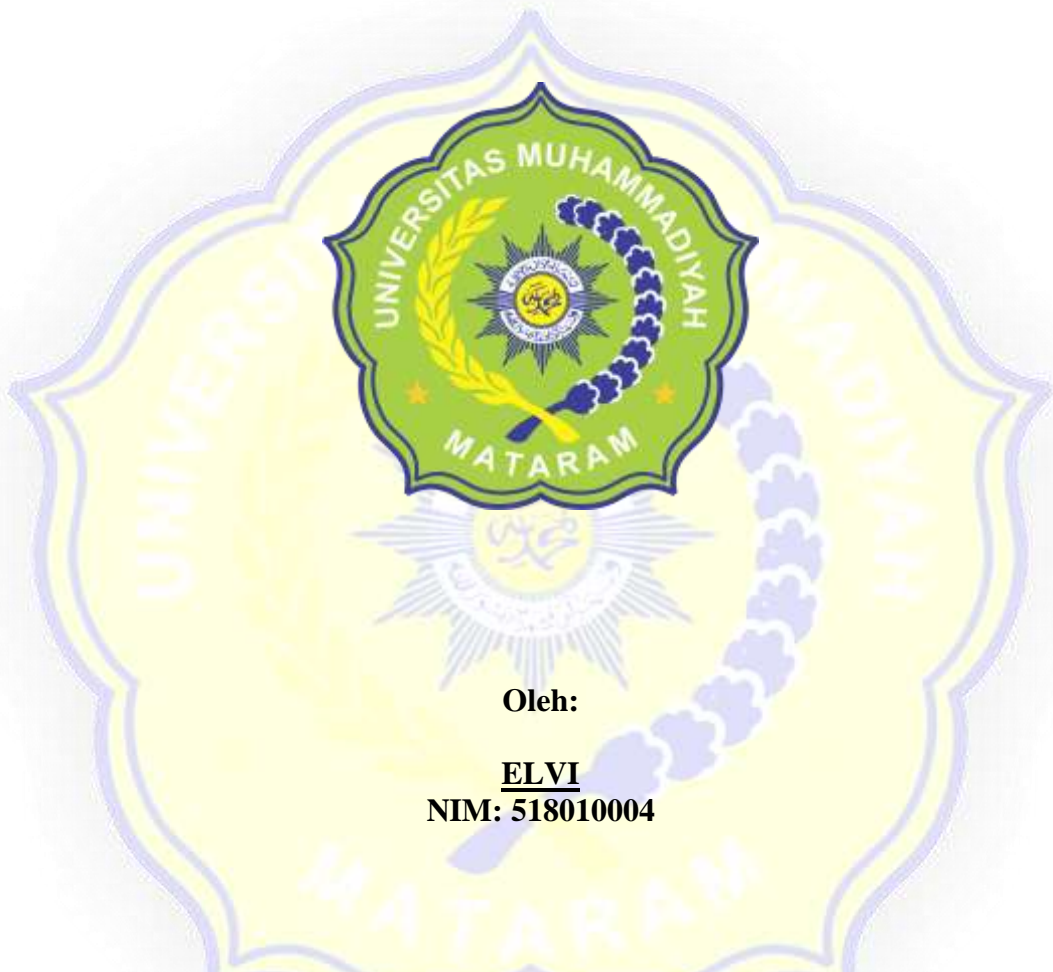


Disusun oleh:

ELVI
NIM: 518010004

**PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
TAHUN 2021**

**STUDI *LITERATUR* PENGARUH JANTUG PISANG TERHADAP
PENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS**



Oleh:

ELVI

NIM: 518010004

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Ahli Madya Kebidanan**

**PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
TAHUN 2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

STUDI *LITERATUR* PENGARUH JANTUNG PISANG TERHADAP
PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Oleh:

ELVI
NIM: 518010004

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian
Karya Tulis Ilmiah Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Mataram

Hari/Tanggal : Selasa, 11-01-2022

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Ana Pujianti Harahap, M.Keb.
NIDN. 0810098702

Pembimbing Pendamping



Catur Esty Pamungkas, M. Keb.
NIDN. 0813028902

HALAMAN PENGESAHAN

STUDI *LITERATUR* PENGARUH JANTUNG PISANG TERHADAP
PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Oleh:

ELVI
NIM: 518010004

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai
Sebagian Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Ahli Madya Kebidanan
di Prodi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Mataram

Dewan Penguji	Nama	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Tim Penguji	<u>Ana Pujianti Harahap, M. Keb.</u> NIDN. 0810098702	11-01-2021	
Penguji I	<u>Siti Mardiyah WD, M. Kes.</u> NIDN. 0806068801	11-01-2021	
Penguji II	<u>Catur Esty Pamungkas M. Keb.</u> NIDN. 0813028902	11-01-2021	

Mengesahkan
Universitas Muhammadiyah Mataram
Fakultas Ilmu Kesehatan
Dekan,


Apt Nurul Qiyam, M. Farm. Klin., Apt.
NIDN. 0827108402

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa

1. Karya Tulis Ilmiah Yang Berjudul:

“Studi Literatur Pengaruh Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas” ini merupakan hasil karya tulis asli yang saya ajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan pada program Studi kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.

2. Semua sumber dalam penulisan yang saya gunakan pada Karya Tulis Ilmiah ini telah saya cantumkan sesuai ketentuan yang berlaku di Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.

3. jika dikemudian hari terbukti dalam karya saya tersebut bukti hasil dari karya tulis jiplakan dari orang lain maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.

Mataram, Desember 2021



ELVI
NIM: 518010004



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
UPT. PERPUSTAKAAN

Jl. K.H.Ahmad Dahlan No. 1 Mataram Nusa Tenggara Barat
Kotak Pos 108 Telp. 0370 - 633723 Fax. 0370-641906
Website : <http://www.uh-mataram.ac.id> E-mail : perpustakaan@ummat.ac.id

SURAT PERNYATAAN BEBAS
PLAGIARISME

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ELVI
NIM : 518010004
Tempat/Tgl Lahir : Warloka, 06, Juli 1997
Program Studi : D3 kebidanan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
No. Hp : 082 941 119 318
Email : v162622916@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi/KTI/Tesis* saya yang berjudul :

Studi Literatur Pengaruh Jantung Pisang Terhadap Peningkatan
Produksi ASI Pada Ibu Nifas

Bebas dari Plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain. 39%

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari Skripsi/KTI/Tesis* tersebut terdapat indikasi plagiarisme atau bagian dari karya ilmiah milik orang lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dan disebutkan sumber secara lengkap dalam daftar pustaka, saya bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Mataram.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun dan untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Mataram, 13 Januari 2022
Penulis



ELVI
NIM. 518010004

Mengetahui,
Kepala UPT. Perpustakaan UMMAT



NIDN. 0802048904

*pilih salah satu yang sesuai



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
UPT. PERPUSTAKAAN

Jl. K.H.Ahmad Dahlan No. 1 Mataram Nusa Tenggara Barat
 Kotak Pos 108 Telp. 0370 - 633723 Fax. 0370-641906
 Website : <http://www.lit.ummata.ac.id> E-mail : perpustakaan@ummata.ac.id

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
 PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ELVI
 NIM : 518010004
 Tempat/Tgl Lahir : WARUKA, 06 Juli 1997
 Program Studi : D3 Kebidanan
 Fakultas : Ilmu Kesehatan
 No. Hp/Email : 082 341 113 318 /vi626291@gmail.com
 Jenis Penelitian : Skripsi KTI Tesis

Menyatakan bahwa demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Mataram hak menyimpan, mengalih-media/format, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Repository atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama *tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta* atas karya ilmiah saya berjudul:

Studi Literatur Pengaruh Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggungjawab saya pribadi. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Mataram, 13 Januari 2022
 Penulis



: ELVI
 NIM. 518010004

Mengetahui,
 Kepala UPT. Perpustakaan UMMAT



Iskandar M.A.
 NIDN. 0802048904

MOTO HIDUP

SEKALINYA MELANGKAH MAJU HARAM HUKUMNYA UNTUK MUNDUR



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi D-III Jurusan Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram.

Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Arsyad Abd Gani, M.Pd., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Mataram
2. apt. Nurul Qiyaam, M. Farm., Klin., Apt., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram
3. Aulia Amini, S.ST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi DIII Jurusan Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram, yang telah memberikan kesempatan menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ana Pujianti Harahap. M.Keb., M.Kes selaku Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan bantuan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Catur Esty Pamungkas. M. Keb., M.Kes selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan bantuan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Siti Mardiyah WD, M.Kes., selaku dosen penguji dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan bantuan doa, dukungan material dan moral, dan
8. Sahabat-sahabat yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Sebelumnya saya mohon maaf apabila terdapat kesalahan kata-kata dan saya memohon kritik, saran dan masukan kepada para pembaca agar dapat menjadi bahan perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Mataram, Desember 2021

Penulis

ABSTRAK

Elvi, 2021

Ana Pujianti Harahap, Catur Esty Pamungkas

**STUDI LITERATUR: PENGARUH JANTUNG PISANG TERHADAP PENINGKATAN
PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS**

Latar Belakang : Air susu ibu (ASI) adalah makanan terbaik bayi yang nutrisinya kompleks, dan mengandung zat gizi sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan, kekebalan, mencegah berbagai penyakit serta untuk kecerdasan bayi. Namun, banyak ibu mengalami masalah sulitnya ASI keluar. Hal ini membuat bayi tidak mendapat ASI yang cukup dan ibu mengambil keputusan memberikan susu formula. Beberapa ibu takut untuk menyusui, sehingga terjadi bendungan ASI karena dapat mengurangi isapan bayi pada payudara menyebabkan jumlah ASI sedikit dan tidak mencukupi kebutuhan bayi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI terhadap ibu nifas.

Metode Penelitian yang digunakan adalah metode *systematic literature riview* metode yang melalui penelusuran dengan membaca berbagai sumber baik buku, jurnal, dan terbitan-terbitan lainnya yang berkaitan dengan topic penelitian untuk menjawab permasalahan yang ada.

Hasil studi literatur Berdasarkan dari lima jurnal yang *direview* menunjukkan bahwa ada pengaruh mengkonsumsi sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil *review* menunjukkan bahwa mengkonsumsi jantung pisang dengan teratur mampu meningkatkan produksi ASI terhadap ibu nifas.

Kata Kunci: Ibu Nifas, Jantung Pisang, Produksi ASI

Referensi: Jurnal 2015-2021

ABSTRACT

Eivi, 2021

Ana Pujianti Harahap, Catur Esty Pamungkas

LITERATURE STUDY: THE EFFECT OF BANANA BLOSSOM ON INCREASING BREAST MILK PRODUCTION IN PUBLIC MOTHERS

Background: Mother's milk (ASI) is the ideal diet for babies with complex nutrition, as it offers nutrients tailored to the baby's needs for growth, immunity, disease prevention, and intellect. On the other hand, many mothers have difficulties getting their milk out. As a result, the baby does not receive enough milk, and the mother decides to supplement with formula milk. Breast milk damming occurs when a mother is terrified to breastfeed because it reduces the baby's sucking at the breast, resulting in a little volume of breast milk that is insufficient for the baby's needs.

This study aimed to determine the effect of banana blossom on increasing breast milk production for postpartum mothers.

The research method employed is a systematic literature review, which entails searching through many sources, including books, journals, and other publications, finding answers to existing problems.

According to the findings of a literature evaluation based on five peer-reviewed journals, eating banana blossom vegetables increases breast milk production in breastfeeding moms.

Conclusion: According to the study's findings, eating banana blossoms regularly increased postpartum moms' breast milk production.

Keywords: Postpartum Mother, Banana Blossom, Breast Milk Production

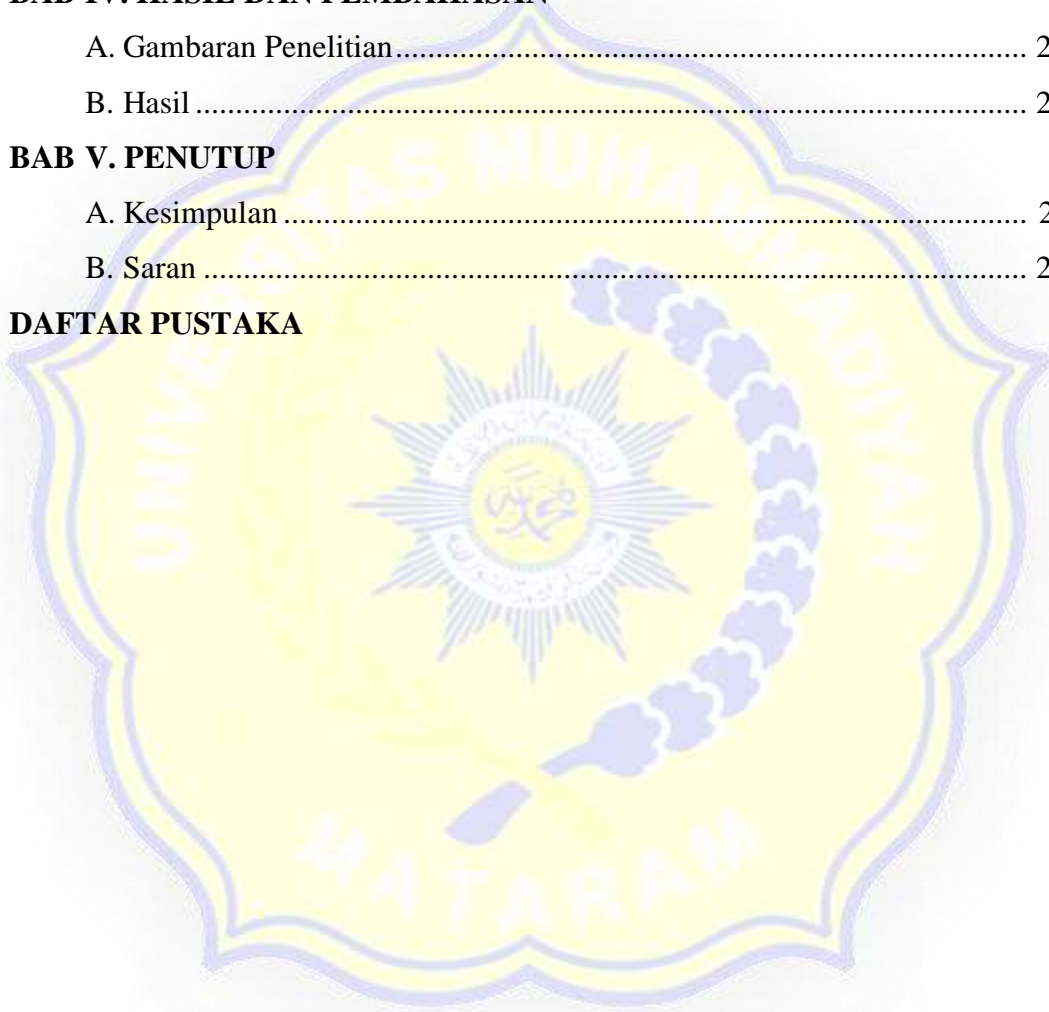
Reference: Journal 2015-2021



DAFTAR ISI

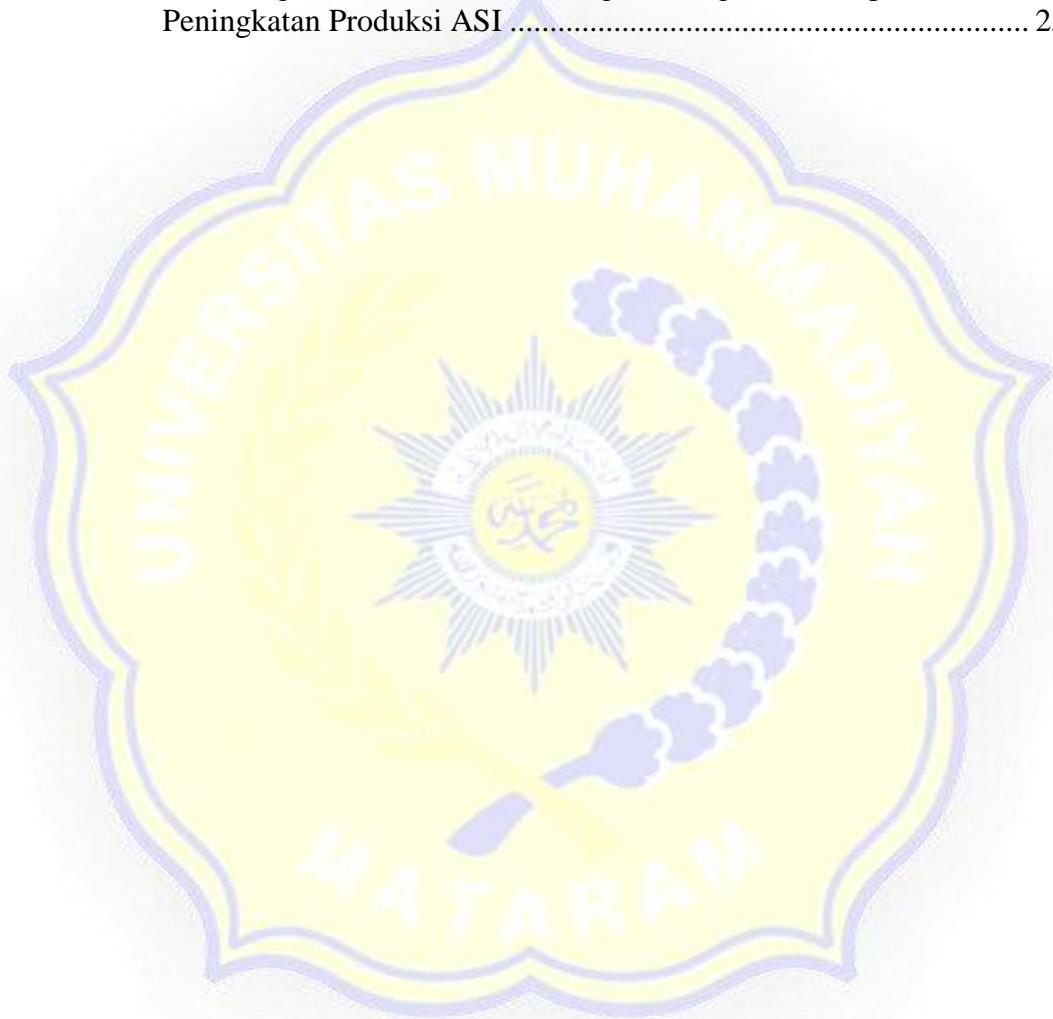
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	v
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	vi
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
MOTO HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori.....	7
B. Nifas.....	8
C. Manfaat Pemberian ASI.....	9
D. Gizi Ibu Menyusui	11
E. Jantung Pisang	13
F. Kerangka Teori	15
G. Kerangka Konsep.....	15
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	16
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	16

C. Definisi Operasional	17
D. Populasi dan Sampel	17
E. Sumber Data.....	18
F. Prosedur Penelitian	19
G. Metode Pengumpulan Data.....	21
H. Alur Penelitian Studi Literatur <i>Review</i>	22
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Penelitian.....	23
B. Hasil	23
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan	29
B. Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	



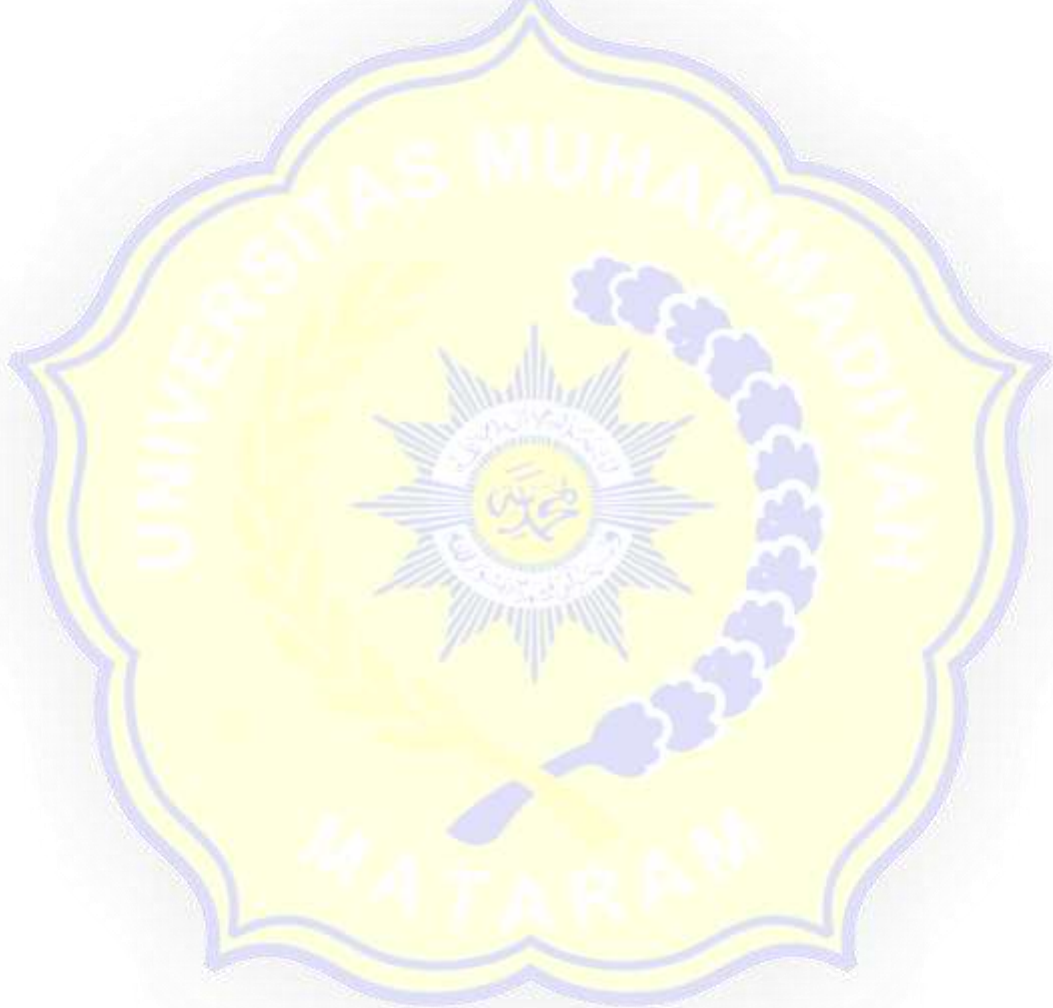
DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Komposisi kandungan ASI.....	11
Tabel 3.1. Definisi Operasional.....	17
Tabel 4.1. Sebelum mengkonsumsi sayur jantung pisang.....	25
Tabel 4.2. Frekuensi menyusui setelah mengkonsumsi sayur jantung pisang	25
Tabel 4.3. Perbandingan Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Produksi Peningkatan Produksi ASI	25



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Jantung Pisang.....	14
Gambar 2.2. Kerangka Teori.....	15
Gambar 2.3. Kerangka Konsep.....	15
Gambar 3.1. Skema Analisis.....	20
Gambar 3.2. Alur Penelitian Studi Literatur.....	2



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik untuk bayi yang nutrisinya kompleks dan mengandung zat gizi sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan, kekebalan, pencegahan penyakit, dan perkembangan kemampuan kognitif (Astu, 2014). Di sisi lain, banyak ibu mengalami kesulitan mengeluarkan ASI. Akibatnya, bayi tidak menerima cukup ASI, dan ibu memutuskan untuk melengkapinya dengan susu formula. Ada kemungkinan sebagian ibu takut untuk menyusui yang dapat mengakibatkan pembendungan ASI karena dapat mengurangi isapan bayi pada payudara sehingga mengakibatkan ASI dalam jumlah sedikit tidak mencukupi kebutuhan bayi (Riani, 2017).

Saat bayi berusia 6 bulan, ASI juga dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuhnya. Namun, hanya sedikit ibu yang mampu memberikan ASI eksklusif kepada anaknya selama 6 bulan pertama kehidupan anaknya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pengetahuan dan informasi tentang manfaat ASI eksklusif, dan kurangnya pendidikan ibu. Rendah, dan masih banyak ibu yang percaya bahwa menyusui bayi sering dikaitkan dengan daya tarik payudara karena mereka percaya bahwa bayi baru lahir yang menyusu langsung dari payudara ibunya dapat menyebabkan payudara ibu menjadi kendur.

Produksi ASI terjadi sebagai konsekuensi dari hormon prolaktin, yang dilepaskan oleh kelenjar hipofisis anterior, yang merangsang produksi ASI di payudara. Mengisap akan menyebabkan ASI keluar dari sinus laktiferus saat bayi terjaga. Tindakan mengisap akan mengaktifkan ujung saraf di area payudara yang akan mengirimkan sinyal ke kelenjar hipofisis anterior, yang akan mendorong produksi hormon prolaktin. Prolaktin selanjutnya akan dilepaskan ke dalam aliran darah, merangsang produksi ASI di payudara. Refleks produksi ASI, juga dikenal sebagai refleks prolaktin, merupakan respons fisiologis terhadap laktasi (Rudi Haryono & Setianingsih, 2014).

Menurut statistik dari WHO (World Health Organization), 44 persen BBL (bayi baru lahir) dirawat dalam waktu satu jam setelah melahirkan (WHO, 2015). Salah satu Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) adalah menurunkan angka kematian bayi (AKB) hingga tahun 2030, yang merupakan salah satu tujuan SDG. Sekitar 4.000.000 BBL meninggal pada minggu pertama setiap tahun, menurut perkiraan (RI, 2015). AKB dikaitkan dengan cara seorang wanita berperilaku ketika menyusui anaknya. Bayi yang tidak mendapatkan ASI lebih rentan terhadap diare, alergi, dan penyakit dibandingkan dengan bayi yang diberi ASI (Sriningsi, 2011).

Bayi baru lahir yang mendapat ASI eksklusif mendapat 68,74 persen dari total jumlah bayi yang mendapat ASI pada tahun 2018. Persentase ini telah melampaui target Restra sebesar 47 persen untuk tahun 2018. Provinsi Jawa Barat (90,79 persen) memiliki proporsi terbesar. cakupan ASI eksklusif, sedangkan Provinsi Gorontalo memiliki angka terendah (47,9 persen) (30,71

persen). Enam provinsi belum memenuhi sasaran Renstra 2018, sehingga total menjadi enam. Selain itu, sembilan provinsi belum mengumpulkan data. Cakupan untuk neonatus untuk mendapatkan IMD serta cakupan untuk bayi untuk menerima ASI eksklusif keduanya tersedia. Untuk bayi, cakupan ASI eksklusif rata-rata dicakup oleh 78,63 persen penduduk di provinsi NTB pada tahun 2018. Cakupan ini turun jika dibandingkan dengan cakupan ASI eksklusif di provinsi NTB tahun 2016 yang sebesar 86,63 persen (Kemenkes RI, 2019).

Di Indonesia, praktik menyusui bayi telah berkembang menjadi norma budaya, namun masih jauh dari yang diharapkan. Hanya 10% bayi baru lahir yang disusui pada hari pertama, 73% diberikan ASI selama 2 bulan, 53% diberikan ASI selama 2 hingga 3 bulan, dan 20% diberikan ASI selama 4 hingga 5 bulan pada tahun 2015 Indonesia. Survei Demografi Kesehatan (SDKI). Sebanyak 49 persen bayi diberi ASI eksklusif hingga usia enam bulan. Pada 1000 hari pertama kehidupan anak, pemberian ASI merupakan upaya untuk meningkatkan kesehatan gizi anak (HPK). Untuk mendukung hal tersebut, pemerintah Indonesia telah memiliki kebijakan pemberian ASI eksklusif sejak tahun 2004 melalui Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia 450/Menkes/SK/IV/2004, yang kemudian diperketat dengan Peraturan Pemerintah 33 tahun 2012. Namun tingkat dukungannya tidak sebesar yang diharapkan dari jumlah dukungan ini. eksklusifitas menyusui

Produksi ASI terpengaruh jika kebutuhan nutrisi ibu tidak terpenuhi, karena kelenjar susu tidak berfungsi secara efektif. Sayuran termasuk katuk,

labu siam, kacang panjang, dan jantung pisang dapat membantu meringankan masalah ini. Terdapat berbagai senyawa yang mengandung laktagogum dalam bunga pisang, seperti alkaloid, polifenol, hormon steroid, flavonoid, dan senyawa lainnya, yang memiliki kemampuan untuk meningkatkan sintesis oksitosin dan prolaktin (Tjahjani, 2014). Produksi ASI merupakan salah satu inisiatif pemerintah untuk meningkatkan kondisi gizi bayi pada 1000 hari pertama setelah lahir melalui program pemberian ASI Eksklusif (HPK). Untuk mendukung hal tersebut, pemerintah Indonesia telah memiliki kebijakan pemberian ASI eksklusif sejak tahun 2004 melalui Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia 450/Menkes/SK/IV/2004, yang kemudian diperketat dengan Peraturan Pemerintah 33 tahun 2012. Namun tingkat dukungannya tidak sebesar yang diharapkan dari jumlah dukungan ini. eksklusifitas menyusui

Pilihan bagi ibu nifas yang tidak dapat memberikan ASI yang cukup untuk bayinya, menurut penelitian Wahyuningsih, terbukti berdampak besar pada penambahan bunga pisang terhadap produksi ASI dan kadar prolaktin pada ibu menyusui. Untuk itu, ibu nifas wajib mendapatkan makanan tambahan yang diperkirakan dapat meningkatkan produksi ASI, berdasarkan penelitian dan hipotesis bahwa makanan yang dikonsumsi ibu nifas berpengaruh terhadap produksi ASI. Kelenjar ASI tidak akan berfungsi dengan baik jika ibu nifas melakukan diet ketat dengan dalih tubuh akan meregang (Wahyuningsih, 2017).

Menurut (Wardhany, 2014), Selain menjadi sumber serat dan protein yang sangat baik, bunga pisang juga kaya akan antioksidan. Glisin, leusin, alanin, dan asam aspartam adalah empat asam amino paling sering dalam makanan manusia. Selain vitamin E dan zat fitokimia lainnya, seperti saponin dan flavonoid. Ada berbagai laktagogum dalam bunga pisang, termasuk alkaloid, polifenol, hormon steroid, flavonoid, dan senyawa lain yang dapat membantu meningkatkan sintesis oksitosin dan prolaktin. Hal ini menurut Tjahjani, 2014

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jumlah ASI yang diproduksi oleh ibu menyusui pada kelompok intervensi (post test) yang mengkonsumsi pelepah pisang vs kelompok kontrol (post test) yang tidak mengkonsumsi pelepah pisang. Pesertanya adalah semua ibu menyusui.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian adalah bagaimana efektifitas jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI.

2. Tujuan Khusus

Mengidentifikasi pengaruh jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pendidikan

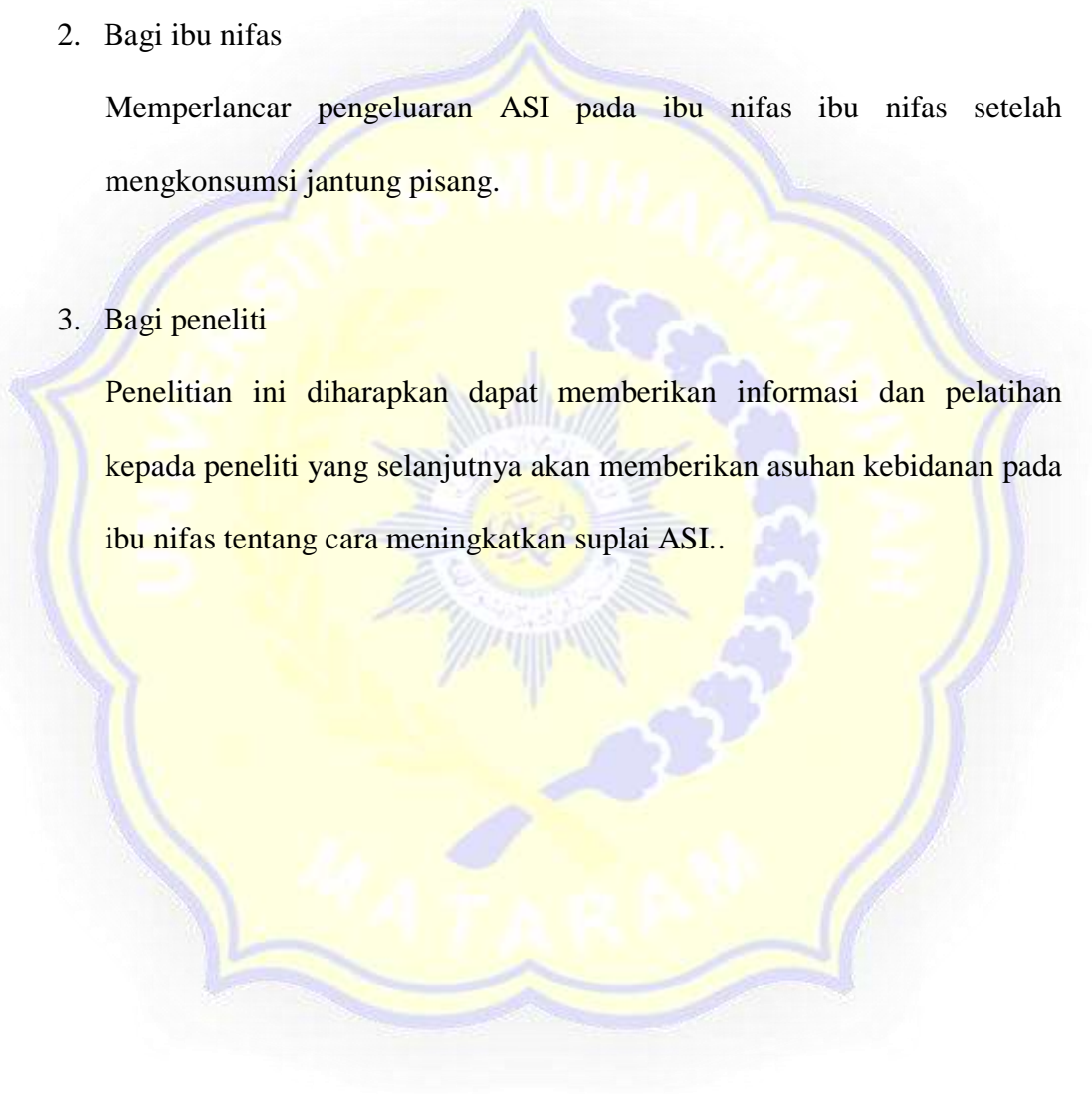
Tingkatkan pemahaman Anda tentang dampak kuncup pisang pada peningkatan produksi ASI pada wanita pascapersalinan dengan memperoleh lebih banyak informasi dan referensi.

2. Bagi ibu nifas

Memperlancar pengeluaran ASI pada ibu nifas ibu nifas setelah mengkonsumsi jantung pisang.

3. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pelatihan kepada peneliti yang selanjutnya akan memberikan asuhan kebidanan pada ibu nifas tentang cara meningkatkan suplai ASI..



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Pengertian ASI

ASI adalah emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam organik yang dikeluarkan oleh dua kelenjar di payudara ibu dan bermanfaat sebagai sumber nutrisi utama bagi neonatus (Rudi Haryono & Setianingsih, 2014). ASI mengandung kolostrum, yang kuat dalam antibodi karena menyediakan protein untuk sistem kekebalan tubuh serta konsentrasi besar pembunuh kuman, yang berarti bahwa menyusui secara eksklusif dapat menurunkan risiko kematian pada bayi baru lahir sebanyak 50%. ASI, selain memiliki unsur makanan, juga menyediakan bahan kimia penyerap berupa enzim khas yang tidak berinteraksi dengan enzim yang terdapat di usus (Riau, 2016). Produksi ASI merupakan hasil perangsangan payudara oleh hormon prolaktin yang dihasilkan oleh kelenjar hipofise anterior. Bila bayi menghisap maka ASI akan dikeluarkan dari sinus laktiferus. Proses pengisapan akan merangsang ujung saraf disekitar payudara untuk membawa pesan ke kelenjar hipofise anterior untuk memproduksi hormon prolaktin. Prolaktin kemudian akan dialirkan ke kelenjar payudara untuk merangsang pembuatan ASI. Hal ini disebut dengan refleks pembentukan ASI atau refleks prolaktin (Rudi Haryono & Setianingsih, 2014).

Jika kebutuhan nutrisi ibu tidak terpenuhi, kelenjar susunya tidak akan berfungsi secara efektif, yang akan berdampak negatif pada kemampuannya untuk menghasilkan susu. Mengonsumsi sayur jantung pisang merupakan salah satu cara⁷ untuk mengatasi kondisi ini. Jantung tanaman pisang yang diolah menjadi sayuran merupakan salah satu makanan olahan yang berbahan dasar tanaman pisang. Hormon oksitosin dan prolaktin, yang bertanggung jawab untuk meningkatkan dan memfasilitasi produksi ASI, dapat dirangsang oleh ekstrak bunga pisang. Diantaranya laktagogum, yaitu senyawa yang memiliki kemampuan untuk mengaktifkan hormon oksitosin dan prolaktin, serta alkaloid, polifenol, hormon steroid, dan flavonoid, yang semuanya berguna untuk meningkatkan dan meningkatkan produksi ASI. (Harismayan, Febriyona, dan Tuna, 2019) (Harismayan, Febriyona, dan Tuna, 2019).

B. Nifas

Masa nifas adalah periode waktu yang dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika organ rahim kembali ke bentuk sebelum hamil, dan berlangsung sekitar 6 minggu secara total (Sulistyowati, 2015).

Menurut Sulistyawati (2016), masa nifas dibagi dalam 3 periode:

1. *Peurperium* dini yaitu tahap penyembuhan di mana ibu diizinkan untuk berdiri dan berjalan-jalan. Ini dianggap bersih dalam Islam dan dapat digunakan setelah 40 hari.
2. *Peurperium intermedial* yaitu kepulihan menyeluruh alat-alat genitalia yang lamanya 6-8 minggu.

3. *Remote peurperium* yaitu jumlah waktu yang dibutuhkan untuk memulihkan diri dan berada dalam kesehatan yang sempurna, terutama jika masalah muncul selama kehamilan atau persalinan. Masa kesehatan yang sempurna dapat berlangsung selama berminggu-minggu, berbulan-bulan, atau bahkan beberapa tahun (Sulistyawati, 2016).

C. Manfaat Pemberian ASI

Menyusui dapat membantu meningkatkan proses membangun hubungan psikologis antara ibu dan anaknya, yang sangat penting dalam perkembangan kepribadian anak serta proses sosialisasi yang akan dilalui anak di kemudian hari. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa skor perkembangan kognitif anak yang diberi ASI eksklusif jauh lebih tinggi dibandingkan skor anak yang diberi susu formula saat baru lahir (Oktalina, 2015). Menyusui sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi baru lahir, serta untuk kesehatan bayi. Mengingat pentingnya menyusui, pemerintah telah mengeluarkan peraturan pemerintah nomor 33 tahun 2012, yang mengatur bahwa perempuan harus menyusui anak secara eksklusif selama enam bulan setelah mereka lahir. Menurut aturan federal ini, hak bayi untuk mendapatkan ASI diakui. Menyusui neonatus sejak lahir hingga berusia minimal 2 tahun akan memberikan beberapa manfaat baik bagi bayi maupun ibu, serta bagi masyarakat secara keseluruhan. Beberapa keuntungan menyusui adalah sebagai berikut:

1. Manfaat bayi bayi

Menurut Rukiyah, 2011 manfaat ASI untuk bayi yaitu :

- a. Kandungan gizi paling sempurna untuk pertumbuhan dan kecerdasan bayi
- b. Selain itu, mengandung laktosa dan asam lemak rantai panjang, dan mengandung lebih banyak susu sapi/susu kaleng, yang memungkinkan pembentukan sel otak yang sempurna, berkat kandungan protein tertentu, terutama taurin.
- c. Mudah dicerna , penyerapan lebih sempurna
- d. Mengandung zat anti diare
- e. Protein ASI adalah spesifik species sehingga jarang menyebabkan alergi untuk manusia.
- f. Membantu pertumbuhan gigi
- g. Mengandung zat antibody mencegah infeksi
- h. Merangsang pertumbuhan system kekebalan tubuh
- i. Mempererat ikatan batin antara ibu dan bayi
- j. Bayi tumbuh optimal dan sehat, tidak kekemukan atau terlalu kurus.

2. Manfaat bagi ibu

Menurut Rukiyah, 2011 manfaat ASI untuk ibu yakni:

- a. Mudah, murah, praktis (tidak merepotkan).
- b. Mempercepat involusi/memulihkan dari proses persalinan

- c. Kadar prolaktin cukup tinggi untuk mencegah pembuahan karena menekan hormon FSH. Ini juga meningkatkan kasih sayang dan membuat Anda merasa lebih nyaman.
- d. Mengurangi penyakit kangker.

3. Komposisi Gizi dan ASI

Menurut Maulana, 2016 Air Susu Ibu (ASI) memiliki komposisi nutrisi yang unik dan ideal, serta disesuaikan dengan kebutuhan tumbuh kembang bayi pada setiap tahapannya. ASI diklasifikasikan menjadi tiga fase, yaitu sebagai berikut:

a. Kolostrum

Ini adalah susu yang pertama kali keluar. Kolostrum dikeluarkan oleh kelenjar susu sejak hari pertama hingga keempat setelah melahirkan anak.

b. ASI transisi/peralihan

Antara hari ke-4 dan hari ke-10, ASI transisi didefinisikan sebagai ASI yang keluar setelah kolostrum tetapi sebelum ASI keluar.

c. ASI matur

Sejak hari kesepuluh, ASI matang mulai keluar. ASI yang telah mencapai kematangan terlihat berwarna putih. ASI yang matang memiliki jumlah protein yang cukup stabil dan tidak menggumpal saat dipanaskan. Foremilk adalah susu yang mengalir untuk pertama kali atau selama lima menit pertama setelah siklus pemerahan dimulai.

Tabel 2.1 Komposisi kandungan ASI

Kandungan	Kolustrum	Transisi	ASI Matur
Energi (kcal)	57,0	63,0	65,0
Laktosa (gr/100ml)	6,5	6,7	7,0
Lemak (gr/100ml)	2,9	3,6	3,8
Protein (gr/100ml)	1,195	0,965	1,324
Mineral (gr/100ml)	0,3	0,3	0,2
Immunoglobulin: Ig A (mg/100 ml)	335,9	-	119,6
Ig G (mg/100 ml)	5,9	-	2,9
Ig M (mg/100 ml)	17,1	-	2,9
Lisosin (mg/100 ml)	14,2 – 16,4	-	24,3 – 27,5
Laktoferin	420-520	-	250-270

D. Gizi Ibu Menyusui

Jika dibandingkan dengan kebutuhan gizi ibu menyusui, kebutuhan gizi ibu menyusui rata-rata naik 25 persen. Agar bayi baru lahir mendapatkan manfaat dari ASI eksklusif hingga 4-6 bulan, diperlukan peningkatan asupan gizi agar suplai ASI tetap stabil (Roesli, 2016).

Makanan sehat harus selalu seimbang, yaitu makanan lengkap yang memenuhi tuntutan individu. Di antara komponen diet seimbang adalah sumber energi, pembangun, pengatur, dan pelindung.

1. Sumber Tenaga (Energi)

Pembakaran tubuh, sintesis jaringan baru, serta konservasi protein, semuanya membutuhkan suplai energi yang cukup.

2. Sumber Pembangun (Protein)

3. Ketika sel-sel terluka atau mati, protein dibutuhkan untuk pertumbuhan kembali dan penggantinya. Sumber Pengatur dan Pelindung (Mineral, Air dan Vitamin)

Komponen-komponen tersebut antara lain digunakan untuk melindungi tubuh dari penyakit dan menjaga kelancaran proses metabolisme tubuh. Dari semua jenis sayuran dan buah-buahan segar, termasuk buah-buahan dan sayuran di musim, Anda dapat memperoleh komponen pengatur dan pelindung (Roesli, 2016).

4. Lemak

Kandungan lemak ASI dan susu formula hampir sama, namun lemak dalam ASI memiliki berbagai karakteristik yang berbeda, antara lain, namun tidak terbatas pada:

- a. Bentuk emulsi lemak lebih disukai karena ASI mengandung enzim lipase, yang memecah trigliserida menjadi digliserida dan kemudian menjadi monogliserida, membuat lemak dalam ASI lebih mudah dicerna dalam pencernaan bayi. ASI juga mengandung enzim lipase, yang memecah trigliserida menjadi digliserida dan kemudian menjadi monogliserida.
- b. ASI mengandung asam lemak tak jenuh, seperti omega-3, omega-6, dan DHA, yang penting untuk perkembangan jaringan otak pada bayi baru lahir.

5. Mineral

ASI mengandung suplai mineral yang lengkap dan cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi sampai dengan usia enam bulan. Namun, ada beberapa mineral tertentu yang kadarnya dipengaruhi oleh pola makan ibu, dan kandungan mineral ASI tetap konstan. Untuk zat besi

dan kalsium, kandungannya paling konsisten dan tidak terpengaruh oleh pola makan ibu. Kalium, natrium, tembaga, mangan, dan fosfor adalah beberapa mineral lainnya.

6. Vitamins in breast milk are quite complete, vitamins A, D, and C are sufficient, while the B vitamins, except for riboflavin and pantothenic acid, are lacking. Other vitamins that are not contained in breast milk depend on the mother's diet.

Para ibu sering kali menyusui anak mereka enam kali sehari, tergantung pada frekuensi mereka menyusui, karena mereka merasa lapar setelah makan. Selain makan cukup, penting juga untuk minum cukup minuman yang dapat meningkatkan produksi ASI, seperti minum banyak air dan susu dan jus buah bila memungkinkan, dan mengikuti diet sehat. Hal ini akan memastikan produksi ASI tetap lancar selama masa laktasi (Yanti, 2015).

Sayuran seperti bayam, selada, tomat, mentimun, jamur, oyong, kacang polong, jagung, kentang, dan labu kuning, buah-buahan yang tinggi vitamin A, B, K, dan C, serta kacang-kacangan termasuk makanan yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI. . Kacang-kacangan juga termasuk makanan yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Kacang-kacangan seperti walnut, pine nut, kemiri, hazelnut, Brazil nuts, dan pistachio termasuk jenis kacang-kacangan yang paling populer (Marmi, 2015).

E. Jantung Pisang

Terdapat berbagai senyawa yang mengandung laktagogum dalam bunga pisang, seperti alkaloid, polifenol, hormon steroid, flavonoid, dan senyawa lainnya, yang memiliki kemampuan untuk meningkatkan sintesis oksitosin dan prolaktin (Tjahjani, 2014).

Jantung pisang harus menjadi salah satu makanan yang kita makan setiap hari, terutama untuk ibu menyusui, yang membutuhkan lebih banyak nutrisi untuk menciptakan pasokan ASI yang banyak (Ariantya, 2016). Sekitar 33,831 persen kalori jantung pisang berasal dari karbohidrat, 12,051 persen dari protein, dan 13,050 persen dari lemak. Bagian tengah pisang juga merupakan sumber nutrisi penting yang baik. Mereka termasuk kalsium, zat besi, dan fosfor. Vitamin A, B1, dan C antara lain dapat ditemukan pada jantung pisang (Susanto, 2016).

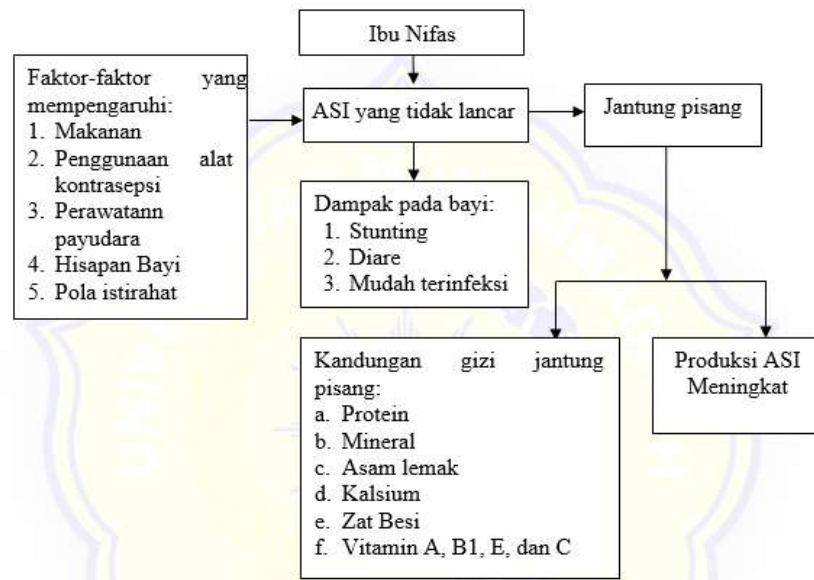
Di dalamnya terdapat komponen aktif yang berfungsi seperti prolaktin releasing hormone (PRH), senyawa steroid, dan unsur aktif yang efektif seperti oksitosin (Harismayanti, 2018). Dalam kuncup pisang, laktagogum (kelas senyawa yang mencakup alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, dan senyawa lain yang berpotensi merangsang hormon oksitosin dan prolaktin) dapat ditemukan. Senyawa ini sangat efektif untuk meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.



Gambar 2.1 Jantung Pisang

F. Kerangka Teori

Berdasarkan uraian teori diatas, maka penulis memodifikasi kerangka teori sebagai berikut:



Gambar 2.2. Kerangka Teori Sumber: (Tjahjani, (2014), Wardhany, (2014), Simbolon 2016).

G. Kerangka Konsep

Kerangka alur pikir penelitian sebagai berikut:



Gambar 2.3. Kerangka Konsep

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pendekatan studi literatur digunakan dalam penelitian ini untuk mencari dan mengevaluasi semua hasil yang berkaitan dengan subjek penelitian tertentu untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan sebelumnya. Manfaatkan penelitian ilmiah yang dipublikasikan dalam studi sastra Anda.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Sumber pencarian literature dengan menggunakan *Google Scholar*, Penelitian ini mulai dilakukan sejak Januari 2021 hingga Juli 2021.

No	Penulisan	Tempat	Waktu
1	Rice Noviawati dkk, jantung pisang terhadap produksi ASI	Di Desa Sungai Putih Tahun 2018	2018
2	Haryati Astuti, Efektifitas jantung pisang dan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu menyusui	Di Desa Teluk Kiambang Wilayah Kerja Puskesmas Tempuling Kecamatan Tempuling Kabupaten Indragiri Hilir	1 April 2020
3	Andayani, dkk. Pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui	Menyusui di Desa Candirejo Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang	2020
4	Indah Permatasari, dkk. Penerapan Pemberian Olahan Jantung Pisang untuk Kelancaran Produksi ASI	di PMB Siti Isti' anatul	2019
5	Sri Wulan, dkk. Pengaruh Jantung Pisang (<i>Musa Paradisiaca L.</i>) terhadap Produksi ASI	Di Desa Lubuk	2020

C. Definisi Operasional

Literatur yang digunakan dalam SLR yang telah diterbitkan oleh jurnal resmi atau terindeks oleh Google Scholar dalam 5 tahun sebelumnya dan yang membahas tentang pengaruh pengetahuan jantung pisang terhadap peningkatan suplai ASI pada ibu postpartum disebut sebagai literatur berbasis jurnal.

Tabel 3.1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional
1.	Ibu Nifas	Ibu nifas yang kekurangan ASI setelah melahirkan salah satu penyebabnya adalah makanan, dan salah satu makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah mengkonsumsi sayuran jantung pisang secara teratur.
2.	Jantung Pisang	Jantung pisang merupakan salah satu sayuran yang memiliki kandungan didalamnya protein, Mineral, Asam lemak, Kalsium, Besi, vitamin A, B1, E, dan vitamin C yang mampu meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.
3.	Produksi ASI	Pada Ibu nifas yang mengkonsumsi sayur dari jantung pisang, akan menghasilkan ASI yang lebih banyak dari sebelum mengkonsumsi sayur jantung pisang.

D. Populasi dan Sampel

subset dari populasi umum Akibatnya, tidak akan ada sampel yang tersedia. Populasi dan sampel dapat disimpulkan tanpa adanya populasi dengan menggunakan rumus berikut:

1. Populasi

Dari 2015 hingga 2021, penelitian ini mencakup semua artikel ilmiah yang berkaitan dengan kuncup pisang, ibu nifas, dan peningkatan suplai ASI.

2. Sampel

a. Dari 2015 hingga 2020, sampel penelitian ini mencakup 5 makalah ilmiah tentang efek kuncup pisang, wanita postpartum, dan peningkatan

produksi ASI. Penelitian ini menggunakan metode purposive sampling. Misalnya pengaruh jantung pisang, peningkatan suplai ASI, dan ibu nifas, menurut Sugiyono (2012).

b. Kriteria Inklusi

- 1) Ibu Menyusui
- 2) Ibu nifas
- 3) Bahasa Indonesia
- 4) Artikel/jurnal *full paper*

c. Kriteria Eksklusif

- 1) Ibu yang tidak dalam masa nifas
- 2) Bahasa Asing
- 3) Artikel/jurnal tidak *full paper*

E. Sumber Data

Penelitian ini menggunakan data sekunder. Data sekunder adalah data yang tidak dikumpulkan secara langsung. Namun, fakta ini berasal dari penelitian sebelumnya. Buku dan karya ilmiah primer atau asli dalam artikel atau jurnal (cetak atau noncetak) merupakan sumber data sekunder.

Pencarian dilakukan secara online menggunakan Google Cendekia.

F. Prosedur Penelitian

1. Pengumpulan Jurnal Ilmiah

Publikasi penelitian dikumpulkan menggunakan database elektronik yang diindeks oleh Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam

pencarian jurnal adalah: kuncup pisang, peningkatan suplai ASI, dan ibu nifas.

2. Penyelesaian Jurnal Penelitian

a. Teknik kriteria jurnal dapat digunakan untuk memilih jurnal penelitian.

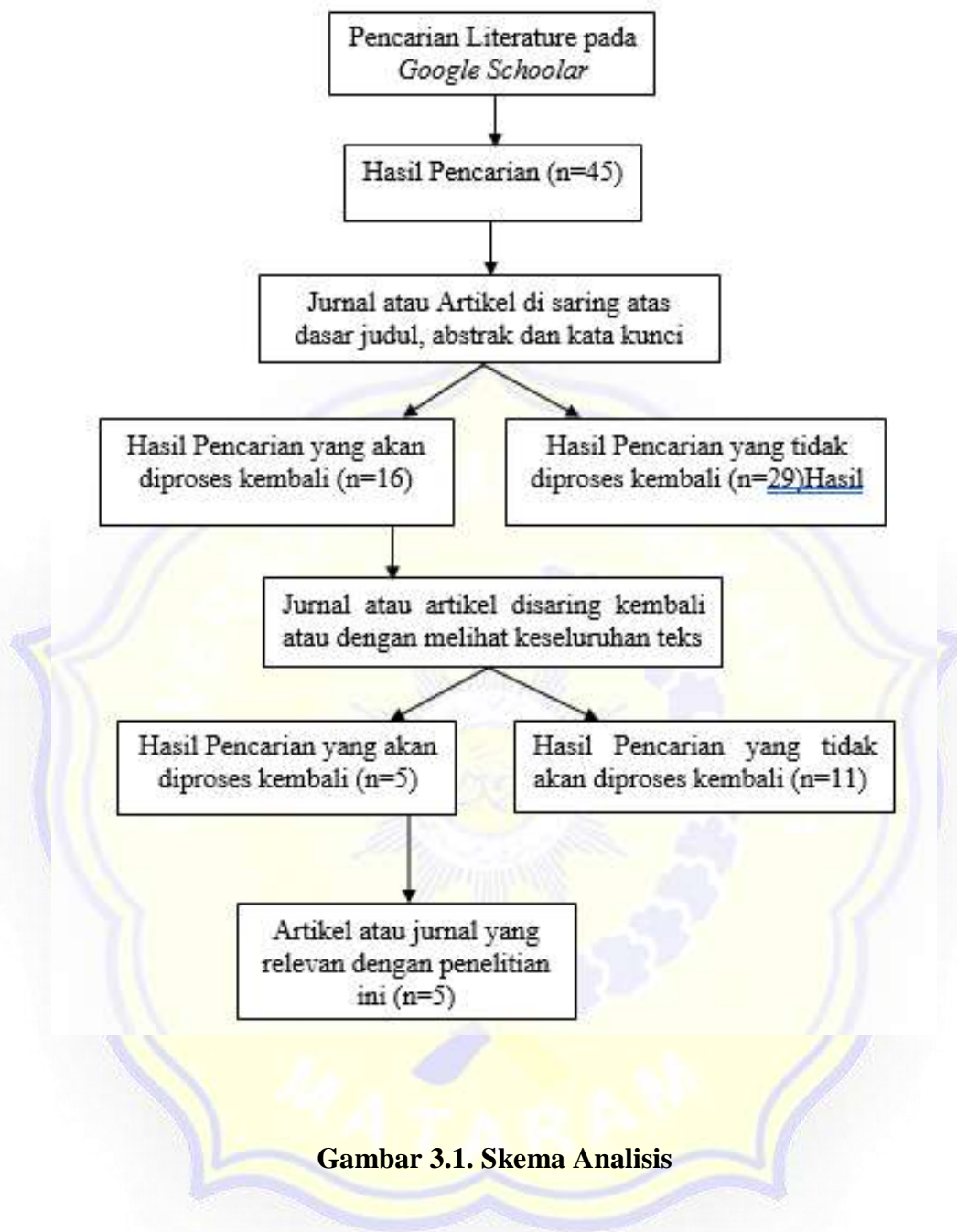
Jurnal dipilih untuk:

b. Topik jurnal mengenai “Pengaruh jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas” Tahun terbit jurnal minimal tahun 2015

Untuk memudahkan tahap seleksi dapat dibuat hasil temuan jurnal penelitian berdasarkan *database*, yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.2. Hasil temuan jurnal penelitian

Data Base	Temuan	Penyaringan	Literature Terpilih
Google scholar	45	16	5
Jumlah	45	16	5



Gambar 3.1. Skema Analisis

c. *Reading* Jurnal Penelitian

Meninjau jurnal penelitian dilakukan dengan membaca isinya dengan penuh perhatian. Dari abstrak ke kesimpulan.

d. Pengolahan Jurnal Penelitian

Memproses publikasi penelitian melibatkan meringkas isinya. Kemudian menyajikan temuan dalam bab kesimpulan.

G. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini. Dalam metode dokumentasi, data dikumpulkan dengan mencari dan mengekstrak informasi dari literatur yang relevan dengan rumusan masalah; Teknik ini dilakukan dengan cara membaca, mempelajari, mengkaji, dan mencari literatur yang relevan dengan pengaruh kuncup pisang terhadap produksi ASI pada ibu hamil, misalnya. ibu yang baru saja melahirkan Informasi yang diperoleh dari hasil pencarian jurnal di program Google Cendekia.

H. Alur Penelitian Studi Literatur *Review*



Gambar 3.2. Alur penelitian studi literatur

