

The Benefit of The Banana Heart Ball Food for Postpartum Mothers

Manfaat Bakso Jantung Pisang untuk Ibu Menyusui

Yusni Igrisa¹, Yusni Podungge², Siti Choirul Dwi Astuti^{3*}

^{1,2,3*} Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: 24 February 2021

Revised: 16 April 2021

Accepted: 9 May 2021

KEYWORD

Ballfood; Banana; Breastmilk; Breastfeeding

Bakso; Pisang; ASI; Menyusui

CORRESPONDING AUTHOR

Siti Choirul Dwi Astuti

Gorontalo, Indonesia

Sitichoirl13@yahoo.co.id

DOI

<https://doi.org/10.36456/embrio.v13i1.3304>

A B S T R A C T

Breastmilk production runs smoothly. Breastfeeding mothers must eat sufficient nutrition. A good food ingredient for breastfeeding mothers is the banana heart because it contains galactagogue which can stimulate the hormones oxytocin and prolactin to increase milk production. The banana heart is also easily available by the community for daily use. To increase the consumption of banana blossoms in nursing mothers, it is processed into food in the form of meatballs. Meatballs are a national food that is popular with all people. The method of processing meatballs is also easy and provides many benefits for the health of the body. This research has the aim, benefits, of banana heart meatball for breastfeeding mother's milk production. This type of research is quasi-experimental with a pretest and posttest approach. A sample of 60 mothers breastfed for more than the first day in the working area of Bone Bolango Health Center, Gorontalo. The sampling technique used purposive sampling. Measuring instruments used measuring cups and observation sheets. Before being given the treatment, the respondents' milk was given 100 grams of heart meatballs every day for 6 days. After that, it is measured again with a measuring cup and an observation sheet. The results of data analysis used paired t-test values ($p\text{-value } 0.001 < \alpha = 0.05$) in the breast milk production group in the case and treatment control groups. The result is an average increase in milk production after the 24 ml treatment.

Produksi ASI supaya berjalan dengan lancar ibu menyusui harus mengkonsumsi makanan cukup gizi. Bahan makanan yang baik untuk ibu menyusui yaitu jantung pisang karena mengandung galaktagogue yang dapat menstimulasi hormon oksitoksin dan prolaktin untuk menambah produksi ASI. Jantung pisang juga mudah didapatkan oleh masyarakat untuk dikonsumsi sehari-hari. Untuk meningkatkan konsumsi jantung pisang pada ibu menyusui diolah menjadi makanan berupa bakso. Bakso merupakan makanan nasional yang banyak digemari oleh semua kalangan masyarakat. Cara pengolahan bakso juga mudah dan banyak memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh. Penelitian ini mempunyai tujuan mengetahui manfaat bakso jantung pisang untuk produksi ASI ibu menyusui. Jenis penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan pretest and posttest. Sampel 60 ibu menyusui hari pertama wilayah kerja Puskesmas Bone Bolango Gorontalo. Teknik sampling menggunakan purposive sample. Alat ukur yang digunakan gelas ukur dan lembar observasi. Sebelum diberi perlakuan produksi ASI responden diukur kemudian diberikan bakso jantung pisang sebanyak 100gram setiap hari selama 6 hari. Setelah itu diukur kembali dengan gelas ukur dan lembar observasi. Hasil analisa data menggunakan paired t-test nilai ($p\text{-value } 0,001 < \alpha = 0,05$) yang bermakna ada perbedaan produksi ASI pada kelompok percobaan dan pembandingan sesudah perlakuan. Hasilnya rata-rata produksi ASI setelah diberikan perlakuan meningkat 24 ml.

Pendahuluan

Keberhasilan ASI di Indonesia dilihat dari cakupan pemberian ASI eksklusif sebesar 53,4% akan tetapi angka itu masih jauh di bawah target nasional yaitu 80%. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin yang diproduksi oleh kelenjar pituari yang ada di otak. (Suryoprajogo, 2019). Kelancaran ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti paritas, stress, penyakit, perawatan payudara, penggunaan alat kontrasepsi dan nutrisi (Kristiyanasari, 2019). Nutrisi yang dibutuhkan ibu menyusui meliputi karbohidrat, protein, lemak, zat besi, kalsium 1300 miligram, vitamin. Produksi ASI supaya dapat lancar ibu menyusui harus mengkonsumsi makanan yang cukup nutrisi (Avila, 2018). Makanan yang bergizi bisa didapatkan melalui berbagai sumber bahan makanan. Salah satu sumber bahan makanan yang baik dikonsumsi oleh ibu menyusui yaitu jantung pisang (Astutik, 2018). Tambahan nutrisi untuk ibu menyusui dalam hal ini jantung pisang merupakan salah satu kearifan lokal yang ada di Gorontalo. Pisang goroho termasuk salah satu tumbuhan pisang yang banyak ditemukan dan dimanfaatkan sebagai tambahan makanan untuk meningkatkan produksi ASI.

Jantung pisang goroho merupakan sumber bahan makanan yang banyak mengandung galaktagogum. Manfaat galaktagogum juga dapat menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin untuk memperbanyak ASI. (Mardiyah, 2018). Selain itu jantung pisang juga mudah didapatkan oleh masyarakat untuk dikonsumsi sehari-hari. Untuk meningkatkan konsumsi jantung pisang pada ibu menyusui diolah menjadi makanan berupa bakso (Haryanto, 2018).

Bakso merupakan makanan nasional yang banyak digemari oleh semua kalangan masyarakat. Cara pengolahan bakso juga mudah dan banyak memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh. Bakso terbuat dari 100gram jantung pisang, 10gram tepung terigu dan 40gram tepung tapioka. Jantung pisang yang digunakan dari pisang kapok kuning. Cara membuatnya jantung pisang dikupas hingga terlihat bagian putihnya saja kemudian diberi perasan jeruk nipis. Setelah itu direbus selama 20 menit dan digiling sampai halus. Bakso diberi bumbu halus yang terdiri dari 5 siung bawang putih, 2 sendok makan bawang goreng, 1 sendok teh garam dan setengah sendok teh merica bubuk. Kandungan nilai gizi 100gram bakso jantung pisang terdiri dari 209,8 kkal energi, 2,3gram protein, 0,8gram lemak dan 49,2gram karbohidrat. Sebelum diberi perlakuan produksi ASI responden diukur kemudian diberikan bakso jantung pisang sebanyak 100gram setiap hari selama 6 hari. Setelah itu diukur kembali dengan gelas ukur dan lembar observasi. Responden dikelompokkan pembandingan diberikan bakso tanpa menggunakan jantung pisang (Lingga, 2020).

Puskesmas di wilayah kerja Kabupaten Bone Bolango menjadi lokasi penelitian karena ASI eksklusif masih belum mencapai target nasional 80%. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan menunjukkan bahwa pencapaian ASI Eksklusif terendah di Puskesmas Kabila 1,7%, Puskesmas Tapa 3,0%, Puskesmas Bulawa 4,0% dan Puskesmas Toto Utara 5,0%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat bakso jantung pisang terhadap produksi ASI ibu menyusui (Dinkes Bone Bolango, 2018).

Metode

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan pendekatan *pretest* dan *posttest* dengan kelompok kontrol. Lokasi penelitian berada di wilayah kerja Puskesmas Kabila, Puskesmas Tapa, Puskesmas Suwawa dan Puskesmas Botupingge Kabupaten Bone Bolango. Waktu pelaksanaan bulan Juli sampai dengan November 2019. Populasi seluruh ibu menyusui setelah hari pertama melahirkan di Kabupaten Bone Bolango dan sampel penelitian sebanyak 60 ibu menyusui. Teknik sampel penelitian ini adalah *purposive random sampling* dan analisis data menggunakan *T-Test*.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Paritas

Paritas	Eksperimen	Kontrol
Primipara	8	10
Multipara	22	20

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1 jumlah responden primipara lebih banyak dikelompok pembanding ($10 > 8$) dan jumlah responden multipara lebih banyak dikelompok percobaan ($22 > 20$).

Paritas merupakan salah satu elemen yang mempengaruhi pemberian ASI (Maryunani, 2019). Dilihat dari hasil, banyaknya responden pada kelompok percobaan dan kelompok pembanding termasuk dalam kelas multipara. Para ibu yang mengandung anak lebih dari satu kali siap untuk memberikan lebih banyak susu daripada ibu yang baru pertama memiliki keturunan (Saifudin, 2018) Karena ibu yang mengandung anak memiliki lebih dari satu keterlibatan dalam menyusui maka proses laktasi akan terlaksana dengan baik. Selain itu, kesiapan mental primipara dan multipara sangat berbeda. Primipara lebih mudah merasa resah dan tidak tenang dalam menyelesaikan perawatan payudara sehingga ini akan mempengaruhi pembentukan kimiawi susu payudara (Harismayanti, 2018).

Tabel 2. Distribusi Produksi ASI Kelompok Eksperimen dan Kontrol Sebelum Perlakuan

Produksi ASI	Sebelum Perlakuan	
	Mean	SD
Eksperimen	8,97 ml	3,737
Kontrol	6,83 ml	3,630
<i>p-value</i>		0,290

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 2, hasil uji statistik uji-t didapatkan $p\text{-value } 0,290 > \alpha = 0,05$ yang berarti tidak ada bukti yang menunjukkan hasil produksi ASI yang berbeda pada ibu menyusui sebelum diberikan bakso jantung pisang di kelompok percobaan dan kelompok pembanding. Sehingga dapat digunakan untuk menghindari faktor bias yang dapat mempengaruhi hasil.

Tabel 3. Distribusi Produksi ASI Kelompok Eksperimen dan Kontrol Sesudah Perlakuan

Produksi ASI	Sesudah Perlakuan	
	Mean	SD
Eksperimen	54,47 ml	36,633
Kontrol	28,83 ml	12,295
<i>p-value</i>		0,001

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3 hasil uji statistik uji-t didapatkan nilai P 0,001 lebih kecil dari α 0,05 sehingga bermakna terdapat perbedaan yang menyatakan produksi ASI pada ibu menyusui setelah diberikan bakso jantung pisang pada kelompok percobaan dan kelompok pembanding.

Tabel 4. Selisih Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Produksi ASI	Mean	SD
Sebelum	45,50	34,564
Sesudah	22,00	10,319
<i>p-value</i>	0,001	Δ 24,245

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4, hasil pengujian terukur diperoleh nilai P sebesar 0,001 lebih kecil dari nilai α 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang mempengaruhi pembentukan ASI pada ibu pasca hamil saat diberikan bakso jantung pisang selama 6 hari berturut-turut dalam uji coba kelompok percobaan dan kelompok pembanding. Peningkatan normal produksi ASI setelah diberi bakso jantung pisang meningkat menjadi 24,245 ml setiap hari. Hal ini sesuai dengan hasil pemeriksaan yang menyatakan bahwa galactagogum dapat mempercepat dan meningkatkan produksi ASI pada ibu pasca kehamilan (Hubaya, 2018)

Ibu menyusui harus berhati-hati dalam mengatur pola makan mereka (Samsuri, 2016). Selain rutin makan yang sehat, ibu menyusui juga harus berhati-hati dalam memilih bahan makanan yang dapat mempercepat produksi ASI dengan memperbanyak penggunaan sayuran dan produk organik seperti pisang, katuk, daun kelor, jahe, labu siam, ubi jalar, kacang panjang, semangka, pir, melon, dan papaya (Jannah, 2017).

Jantung pisang bagian terpenting dari tanaman pisang karena mengandung galactagogum yang dapat menambah jumlah oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan zat lainnya (Iswati et al., 2020). Jantung pisang goroho juga mudah didapat oleh individu untuk pemakaian sehari-hari dengan mengolahnya menjadi sayur bening, namun dalam penelitian ini jantung pisang goroho diolah menjadi bakso yang dimakan oleh ibu-ibu pasca hamil dari hari pertama hingga hari ke-6 pasca melahirkan (Haryanto, 2018).

Galactagogum akan meningkatkan refleksi prolaktin dan memperkuat oksitosin yang dikirim oleh neurohipofisis. Kapasitas prolaktin untuk menghasilkan ASI. (Sakti, 2019) Ketika anak menghisap puting susu ibu, dorongan neurohormonal terjadi di areola dan aerola akan mengirimkan sinyal ke hipofisis melalui saraf vagus dan kemudian ke lobus paling depan (Iswati et al., 2019). Dari lobus ini akan mengeluarkan prolaktin ke dalam sistem sirkulasi dan sampai pada kelenjarnya. Kelenjar ini akan menyebabkan penyempitan pembuluh darah di sekitar dada ibu untuk mengeluarkan ASI (Harismayanti, 2018).

Simpulan

Sebagian besar dari 70% responden dalam pemeriksaan berada dalam klasifikasi multipara (42 individu). Tidak terdapat perbedaan yang besar pada produksi ASI pada ibu menyusui sebelum diberikan bakso jantung pisang pada kelompok uji dan kelompok pembanding yang ditunjukkan dengan nilai p

sebesar 0,290 lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Setelah diberikan bakso jantung pisang selama 6 hari berturut-turut, terdapat perbedaan yang sangat besar dalam produksi ASI pada ibu menyusui dalam kelompok percobaan dan kelompok pembanding. Hal ini ditunjukkan oleh efek samping dari hasil nilai p 0,001 lebih kecil dari α 0,05. Terdapat perbedaan yang sangat mencolok dalam perbedaan produksi ASI saat diberi bakso jantung pisang selama 6 hari berturut-turut pada kelompok percobaan dan kelompok pembanding. Hal ini ditunjukkan dengan hasil nilai uji 0,001 lebih kecil dari 0,05. Peningkatan normal produksi ASI setelah diberi bakso jantung pisang bertambah sebanyak 24 ml setiap hari.

Daftar Pustaka

- Astutik. (2018). Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: Buku Kesehatan.
- Avila. (2018). Mengapa Seorang Ibu Harus Menyusui. Jakarta: Rineka Cipta
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bone Bolango. (2018). Capaian ASI Eksklusif 2016-Triwulan III. Gorontalo : Dinas Kesehatan Kabupaten Bone Bolango.
- Haryanto. (2018). Pentingnya Manfaat Jantung Pisang. Artikel (online) <http://scdc.binus.ac.id/himfoodtech/2018/03/pentingnya-manfaat-jantung-pisang/>, akses tanggal 12 Desember 2018.
- Harismayanti. (2018). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Masa Nifas. Prosiding Seminar Nasional.
- Hubaya. (2018). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate Tahun 2015, Buletin Penelitian Sistem Kesehatan – Vol. VII No.1.
- Jannah. (2017). Comparing Effectiveness of Palm Dates and Oxytocin Massage in Stimulating Breastmilk Production Of Post Partum Mother. International Conference Applied Science Health 2
- Kristiyanasari. (2019). ASI Menyusui dan Sadari. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Lingga. (2020).Cerdas Memilih Sayuran. Jakarta : Agro Media Pustaka.
- Mardiah. (2018). Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Deteksi Dini Komplikasi. Jakarta : EGC.
- Maritalia. (2017).Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Yogyakarta : Gosyen Publishing.
- Maryunani. (2019). Asuhan Ibu Nifas dan Ibu Menyusui. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Rosyida, DAC. (2020). Usaha untuk Meningkatkan Cakupan ASI Eksklusif dengan Pendekatan Emotional Demonstration “ASI Saja Cukup”. Jurnal IKIP jember.ac.id. doi.org./10.31537/dedication.v4i1.290
- Rosyida, DAC. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Metode Audio Visual Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Vulva Hygiene. Health Care : Jurnal Kesehatan. Vol 9 No 2 (2020), Articles Published December 31, 2020.
- Rosyida, DAC. (2020). Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Imunisasi TT pada Ibu Hamil di Puskesmas Ngrandu Kabupaten Ponorogo. Vol.13 No. 2 (2020): Jurnal Ilmiah Kesehatan (Journal Of Health Sciene). DOI: <https://doi.org/10.33086/jhs.v.13i12.1452>
- Saifudin, A.(2018). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saktila. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan tentang Inisiasi Menyusu Dini di Desa Tangkil Kecamatan Sragen Kabupaten Sragen. Semarang : Poltekkes
- Suryoprajogo.(2019). Keajaiban Menyusui. Jogjakarta: Keyword.
- Iswati, R. S., Ayu, D., & Rosyida, C. (2019). Relationship between Nutritional Status and the Incidence of Anemia among Children Aged 6 Months - 3 Years. *1st International Conference of Health,*

Science & Technology (ICOHETECH), 56–58.

Iswati, R. S., Ayu, D., & Rosyida, C. (2020). Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Pencegahan Stunting Melalui Pelatihan Senam Bayi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 102–107.

Samsuri, S. (2016). Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Keberhasilan Pemberian Asi Eksklusif Di Rb Soegiarti Surabaya. *Embrio*, 7(April), 24–30. <https://doi.org/10.36456/embrio.vol7.no.a670>