

PENGARUH PEMBERIAN DAUN BANGUN-BANGUN (*COLEUS AMBONICUS LOUR*) TERHADAP PRODUKSI ASI

THE EFFECT OF GIVING LEAVES OF BANGUN-BANGUN (COLEUS AMBONICUS LOUR) ON BREAST MILK PRODUCTION

**NOVITA BR GINTING MUNTHE¹, ISKANDAR MARKUS SEMBIRING²,
RIRI SAFITRI³, SRI WULAN⁴**

INSTITUT KESEHATAN MEDISTRA LUBUK PAKAM

(Email: novitagintingmunthe89@gmail.com)

ABSTRAK

Minggu pertama postpartum banyak ibu mengatakan bahwa produksi ASInya tidak mampu memenuhi kebutuhan bayi karena produksi dari ASI masih sedikit. Hal tersebut merupakan faktor penyebab yang paling umum membuat ibu gagal memberikan ASI eksklusif. Makanan yang sehari – hari dikonsumsi oleh ibu sangat mempengaruhi banyak tidaknya produksi ASI tergantung dari kandungan gizi dari jenis makanan yang dikonsumsi. Kecukupan dan keteraturan ibu dalam mengkonsumsi makanan yang bergizi sangat menjadi perhatian untuk bisa mempengaruhi peningkatan produksi ASI. Konsumsi makanan yang bergizi akan membuat. Umumnya makanan atau sayuran yang dapat menjadi ASI *booster* adalah daun katuk, namun ada lagi yang dapat menjadi pelancar produksi ASI yaitu daun bangun – bangun. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian daun bangun-bangun (*coleus ambonicus lour*) terhadap produksi ASI. Metode penelitian ini kuantitatif dengan jenis *Quasi Experiment* yang dirancang secara *nonequivalent control group design* dan yang menjadi populasi yaitu semua ibu menyusui yang berada pada periode postpartum sebanyak 30 orang. Sampel sebanyak 22 orang yang ditentukan dengan *purposive sampling*. Hasil *uji wilcoxon* menunjukkan *p-value* = 0,010 pada kelompok intervensi dan *p-value* = 0,564 untuk kelompok kontrol. Kesimpulannya adalah ada pengaruh pemberian daun bangun-bangun (*coleus ambonicus lour*) terhadap produksi ASI. Disarankan kepada ibu yang memiliki masalah produksi ASI agar dapat memanfaatkan daun bangun-bangun sebagai makanan untuk melancarkan produksi ASI. Sehingga dengan begitu, ibu dapat memenuhi kebutuhan ASI bayinya dengan baik.

Kata kunci: *Daun Bangun-Bangun, Produksi ASI*

ABSTRACT

The first week postpartum, many mothers say that their milk production is not able to meet the baby's needs because the production of breast milk is still low. This is the most common factor that makes mothers fail to give exclusive breastfeeding. The food consumed by the mother on a daily basis greatly affects the amount of breast milk production depending on the nutritional content of the type of food consumed. The adequacy and regularity of mothers in consuming nutritious food is a concern to be able to affect the increase in breast milk production. Consumption of nutritious food will make. Generally, foods or vegetables that can be used as breast milk boosters are katuk leaves, but there is something else that can stimulate breast milk production, namely bangun – bangun leaves. The purpose of this study was to determine the effect of giving The leaves of bangun – bangun (coleus ambonicus lour) on breast milk production. This research method is quantitative with a quasi-experimental type which is designed in a nonequivalent control group design and the population is all breastfeeding mothers who are in the postpartum period as many as 30 people. A sample of 22 people was determined by purposive sampling. Wilcoxon test results showed p-value = 0.010 in the intervention group and p-value = 0.564 for the control group. The conclusion is that there is an effect of giving the leaves of Bangun-bangun (Coleus ambonicus lour) on breast milk production. It is recommended to mothers who have problems with milk production to be able to use the leaves of the wake as food to expedite the production of breast milk. So that way, mothers can meet the needs of their baby's milk well.

Keywords: *The leaves of bangun – bangun, milk production*

1. PENDAHULUAN

Pemberian ASI adalah salah satu hal yang krusial untuk keberlangsungan hidup seorang anak guna mencapai tumbuh kembang anak yang optimal dengan tetap menjaga kesehatan ibu setelah melahirkan. Oleh karena itu, pemenuhan nutrisi selama menyusui sangat perlu diperhatikan karena selama menyusui ibu harus menyediakan makanan yang cukup untuk bayinya dan memulihkan kesehatannya setelah melahirkan (Kristiyanasari, W., 2015 dan Badriah, 2016).

Melalui proses menyusui, maka ibu telah memberikan makanan terbaik bagi bayi yaitu ASI. ASI sangat penting untuk bayi karena ASI merupakan nutrisi yang sangat lengkap untuk memenuhi kebutuhan bayi. Banyak

masalah yang muncul selama menyusui, mulai sebelum melahirkan, pasca melahirkan dini, dan pasca melahirkan akhir (Haryono & Setianingsih, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 44% bayi berusia 0 sampai 6 bulan mendapat ASI secara eksklusif. Lebih dari 820.000 anak di bawah usia 5 tahun dapat diselamatkan setiap tahun, jika semua bayi 0-23 bulan menerima ASI secara optimal. Hal ini tidak sesuai dengan tujuan WHO untuk mencapai cakupan pemberian ASI pada 6 bulan pertama yang seharusnya mencapai minimal 50% (WHO, 2018).

Berdasarkan data dan informasi Rekam Kesehatan Indonesia tahun 2018, angka cakupan ASI eksklusif

secara nasional pada tahun 2018 sekitar 68,7%. Jumlah tersebut melebihi target renstra 2018 sebesar 7%. Angka cakupan ASI eksklusif paling tinggi di Jawa Barat (90,79%), sedangkan terendah di Provinsi Gorontalo (30,71%). Namun persentase bayi yang memperoleh ASI eksklusif belum mencapai target nasional yaitu 80%. Banyak faktor yang menghambat ibu untuk menyusui secara penuh, diantaranya adalah kurangnya pengetahuan ibu (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan Profil Kesehatan pada tahun 2020 dari 234.812 bayi usia kurang dari 6 bulan, dilaporkan bahwa hanya 90.207 bayi yang memperoleh ASI Eksklusif (38,42%), capaian tersebut masih jauh dari target yang ditetapkan di Renstra Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2020 yakni sebesar 56%. Kabupaten/Kota yang tertinggi cakupan ASI Eksklusifnya adalah Kabupaten Pakpak Barat (68,50%), Tapanuli Utara (66,88%) dan Kota Sibolga (65,15%). Sedangkan 3 Kabupaten/Kota paling rendah cakupannya yaitu Nias Utara (1,38%), Nias Barat (3,24%), dan Kota Tanjung Balai (9,72%), sedangkan Kabupaten Deli Serdang sebesar 39,90% (Dinkes Sumut, 2020).

Umumnya makanan atau sayuran yang dapat menjadi ASI booster adalah daun katuk, namun ada lagi yang dapat menjadi pelancar produksi ASI yaitu daun bangun-bangun yang merupakan bagian dari tanaman tradisional yang digunakan wanita batak untuk memperbanyak ASI selama menyusui khususnya di kabupaten simalungun sumatera utara. Daun ini diolah menjadi makanan seperti sup sayur dan di konsumsi selama menyusui (Harismi, A. 2020 dan Rizqi, 2020). M. Rizal Martua Damanik, Guru Besar Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB dalam Novianty

(2019) menyatakan bahwa dari 100 ibu menyusui yang mengkonsumsi daun bangun-bangun produksi ASInya lebih banyak dibandingkan dengan kelompok kontrol (Maryunani, A., 2015 dan Novianty, 2019).

Salah satu bahan yang dapat meningkatkan volume atau produksi ASI yaitu *polyunsaturated fatty acid* (kandungan asam lemak). Kandungan asam lemak memiliki keterkaitan dengan ASI seperti omega 3 atau omega 6. Kandungan asam lemak rantai ganda pada daun bangun - bangun dapat mempengaruhi kelenjar susu sehingga dapat merangsang produksi ASI dengan tepat. (Novianty, 2019 dan Pane, E. T. U., 2020).

Kecamatan STM Hilir merupakan Kecamatan di Kabupaten Deli serdang. Berdasarkan data tahun 2020, bahwa jumlah bayi baru lahir sebanyak 375 orang, diantaranya 195 orang memberikan bayinya ASI secara Eksklusif (52 %). Berdasarkan survey pendahuluan peneliti di Desa Lau Rakit yang merupakan salah satu Desa di Kecamatan STM Hilir pada bulan Desember 2021 terhadap 10 Ibu yang memiliki bayi baru lahir menunjukkan bahwa 40% bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif dan ada 60% tidak ASI Eksklusif. Adapun berbagai alasan tidak diberikannya ASI secara eksklusif adalah ASI tidak keluar, bayi dilahirkan secara section caesarea dan ibu menganggap bayi tidak kenyang minum ASI saja (Dinkes Deli Serdang, 2020).

Berbagai alasan di atas tentunya dapat diatasi dengan konsumsi makanan yang dapat memperlancar produksi ASI seperti daun bangun-bangun. Selain mudah ditanam atau dibudidayakan, pengolahannya untuk dijadikan makanan juga tidak sulit sehingga diharapkan kebutuhan ASI bayi dapat terus terpenuhi tanpa adanya hambatan bayi akan

kekurangan ASI, Oleh karena itu penelitian ini perlu untuk dilakukan agar dapat mengatasi masalah ASI pada ibu menyusui.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi experiment* dengan menggunakan *nonequivalent control group design*. Penelitian dilakukan di Desa Lau Rakit Kec, STM Hilir. Sampel pada penelitian ini yaitu ibu menyusui sejumlah 22 orang yaitu 11 orang kelompok intervensi dan 11 orang untuk kelompok kontrol, sampel ditentukan secara *purposive sampling* dan ditentukan sesuai kriteria penelitian.

Waktu Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2021 – Maret 2022. Teknik dalam pengumpulan data menggunakan data primer bersumber dari kumpulan data secara langsung untuk melihat produksi ASI ibu sebelum dan sesudah diberikan daun bangun – bangun. Instrumen yang digunakan lembar kuisioner dan observasi. Hasil data di uji dengan menggunakan uji *Wilcoxon Test* ($<0,05$).

3. HASIL

Tabel 1. Hasil *uji wilcoxon* pada kelompok intervensi dan kontrol

No	Kelompok	Mean	SD	Min	Max	P-Value
Intervensi						
1	Sebelum	4,55	1,440	3	7	0,010
2	Sesudah	6,27	1,009	4	7	
Kontrol						
1	Sebelum	4,55	1,214	3	7	0,564
2	Sesudah	4,73	1,421	3	7	

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi rerata produksi ASI sebelum pemberian daun bangun-bangun yaitu sebesar 4,55, sedangkan sesudah pemberian yaitu sebesar 6,27 dengan nilai p value

0,010, yang artinya ada pengaruh pada kelompok intervensi sedangkan, pada kelompok kontrol rerata sebelum 4,55 dan setelah pemberian 4,77 dengan *p-value* 0,564 yang artinya tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol.

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu pada saat penelitian tidak ada kendala yang dihadapi dan tidak ada sampel yang drop out, data dapat terkumpul 100%. Adapun hasil penelitian yang diperoleh pada kelompok intervensi ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan daun bangun-bangun dengan nilai *p value* lebih kecil dari nilai *alpha* (0,01) hal ini karena pada kelompok intervensi diberikan daun bangun-bangun secara rutin selama 2 minggu, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada pengaruh karena kelompok kontrol tidak diberikan olahan daun bangun-bangun.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lovita (2018), yang dilaksanakan selama 2 minggu secara teratur diperoleh bahwa ada pengaruh pemberian daun bangun-bangun yang diberikan secara bersamaan dengan minum teh. Penelitian Ariescha (2019) juga menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian daun bangun-bangun terhadap ASI dengan *p-value* = 0.000. Proses pemberian daun bangun-bangun yaitu dengan cara direbus atau disayur bening kemudian dikonsumsi oleh ibu selama proses menyusui (Ariescha & Tryaningsih, 2019).

Menurut asumsi peneliti, pemberian daun bangun-bangun melalui gulai ayam yang dicampur dengan daun bangun-bangun dapat menambah produksi ASI. Pemberian sayuran ini dilakukan selama 7 hari, ternyata mampu meningkatkan produksi ASI. Yang awalnya ditemukan masih ada ibu yang ASI nya

keluar hanya menetes bahkan tidak ada, setelah konsumsi daun bangun-bangun menjadi mengalir deras (memancar). Begitu juga kondisi payudara yang tadinya lembek karena sedikitnya produksi ASI, menjadi tegang karena produksi ASI yang banyak. Selain itu, berdasarkan volume ASI, yang awalnya ASI yang dihasilkan <75 ml, menjadi ≥ 75 ml. Hal ini membuktikan bahwa daun bangun-bangun memberikan pengaruh besar terhadap produksi ASI.

Menurut Lovita (2018) mengkonsumsi sebanyak 150 gram daun bangun – bangun selama 30 hari pasca persalinan dapat menambah produksi ASI hingga 65% per hari. Daun bangun – bangun memiliki potensi laktogen, yang mengandung

saponin, flavonoid dan polifenol yang dapat merangsang hormon laktasi seperti prolaktin dan oksitosin serta memiliki kadar mineral tertentu seperti zat besi, kalium, seng dan magnesium.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini bahwa ibu yang memiliki masalah produksi ASI agar dapat memanfaatkan daun bangun-bangun sebagai makanan untuk melancarkan produksi ASI. Sehingga dengan begitu, ibu dapat memenuhi kebutuhan ASI bayinya dengan baik. Selain itu diharapkan pula kepada keluarga agar mau membudidayakan tanaman daun bangun-bangun, karena memiliki manfaat yang sangat baik untuk memperlancar ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariescha, P. A. Y., & Tryaningsih, U. (2019). Pengaruh Pemberian Daun Bangun – Bangun (*Coleus Amboenicus Lour*) Terhadap Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 1(2), 23–28. <https://doi.org/10.35451/jkk.v1i2.129>
- Badriah, D. L. (2016). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi (Kedua)*. PT. Refika Aditama.
- Dinkes Deli Serdang. (2020). *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang*. Dinkes Deli Serdang.
- Dinkes Sumut. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2019*. III(2), 68–80.
- Endra, F. (2017). *Pengantar Metodologi Penelitian (Statistika Praktis) (Pertama)*. Zifatama Jawara.
- Harismi, A. (2020). Daun Bangun-Bangun, Si Pelancar ASI Tanpa Efek Samping. *Sehatq*. <https://www.sehatq.com/artikel>
- Haryono, R., & Setianingsih, S. (2016). Manfaat ASI Eksklusif untuk Buah Hati Anda. Gosyen Publishing.
- Kemkes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemkes RI. (2019). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Katalog Dalam Terbitan.
- Kristiyanasari, W. (2015). *ASI, Menyusui dan Sadari*. Nuha Medika.
- Lovita, B. (2018). Pengaruh Seduhan Teh Daun Bangun-Bangun Terhadap Produksi ASI Di Desa Selayang Wilayah Kerja Puskesmas Selesai Kecamatan Selesai Kabupaten Langkat Tahun 2018. *Skripsi*, 489(20), 313–335.
- Maryunani, A. (2015). *Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Trans Info Media.
- Novianty, R. (2019). *Manfaat Daun Bangun Bangun untuk Ibu Menyusui*. Popmama.

- <https://www.popmama.com/life/health/rachmanovianty/manfaat-daun-bangun-bangun-untuk-ibu-menyusui>
- Pane, E. T. U. (2020). Efektivitas Intervensi Daun Bangun-Bangun Terhadap Produksi ASI Ibu Post-Partum. Skripsi.
- Rizqi, V. L. (2020). Manfaat Daun Bangun-bangun, Bisa Jadi Pelancar ASI. Mother and Baby. <https://www.motherandbaby.co.id/article>
- WHO. (2018). Breastfeeding. WHO. <https://www.who.int/health-topics/breastfeeding>