

PKM Peningkatan Pengetahuan Pada Ibu Nifas Menyusui Tentang Manfaat Rebusan Daun Torbangun Terhadap Peningkatan Produksi ASI

Desika Wali Pardede¹, Nanayani Damanik², Yessi Arisman

¹²³Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

e-mail : desikawalipardede@yahoo.com

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) adalah nutrisi esensial bayi, namun banyak ibu menyusui menghadapi tantangan produksi ASI yang tidak optimal. Daun Torbangun (*Coleus amboinicus* Lour) secara tradisional dikenal sebagai galaktogogue. Penelitian ini untuk menguji pengaruh rebusan daun torbangun dalam meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini menggunakan *quasi-experimental* dengan desain *pretest-posttest control group*. Sebanyak 34 ibu menyusui dibagi menjadi kelompok eksperimen (17 orang) dan kelompok kontrol (17 orang). Produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun torbangun pada kelompok eksperimen dari hasil uji statistik uji T Independen diperoleh rata-rata (mean) Produksi ASI responden sebelum pemberian intervensi berupa rebusan daun torbangun adalah 30,00, dan rata-rata produksi ASI responden sesudah pemberian intervensi adalah 69,41, nilai $p = 0.000$ pada alpha (α) 5%.

Kata Kunci : *Rebusan Daun Torbangun, Produksi ASI, Ibu Menyusui*

Abstract

Breast Milk Water (breast milk) is an essential infant nutrient, yet many nursing mothers face the challenge of suboptimal breast milk production. The leaves of Torbangun (Coleus amboinicus Lour) are traditionally known as galactagogues. The present study was to test the influence of torbangun leaf decoction in increasing milk production. The study used a quasi-experimental with a control group pretest-posttest design. A total of 34 lactating mothers were divided into an experimental group (17 people) and a control group (17 people). Milk production before and after administration of torbangun leaf decoction on the experimental group from the statistical test results of the Independent T-test was obtained the mean (mean) The milk production of the respondents before the administration of the intervention in the form of torbangun leaf decoction was 30.00, and the mean ASI production of the respondents was 69, p value after the intervention 0.000 at an alpha (α) of 5%.

Keywords : *Torbangun Leaf Decoction, Milk Production, Lactating Mothers*

Article Info

Received date: 25 June 2025

Revised date: 27 June 2025

Accepted date: 23 July 2025

PENDAHULUAN

Menurut WHO, ASI adalah makanan yang ideal untuk bayi dimana pada ASI sendiri jelas aman, bersih dan mengandung antibodi seperti DHA, AA, Omega 6, laktosa, taurin, protein, laktobasius, vitamin A, kolostrum, lemak, zat besi, laktoferin and lisozim yang semuanya dalam takaran dan komposisi yang pas untuk bayi. Oleh karenanya, ASI sangat penting dalam membentuk sistim imun pada bayi dimana dapat membantu melindungi anak dari banyak penyakit umum. ASI sendiri terbagi menjadi tiga yaitu kolostrum yang keluar sejak hari pertama hingga hari ke 3-5, ASI transisi pada hari ke 3-5 hingga hari ke 8-11, dan ASI matang sejak hari ke 8-11 hingga seterusnya. (kemenkes, 2021).

Air susu ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama 6 bulan pertama kehidupan bayi. Seorang ibu sering mengalami masalah dalam pemberian ASI eksklusif, salah satu kendala utamanya produksi ASI yang tidak lancar. Hal ini akan menjadi faktor-faktor penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif kepada bayi baru lahir (Handayani, 2017).

UNICEF dan WHO pada pekan menyusui dunia, menyatakan bahwa dalam 12 tahun terakhir, jumlah bayi dibawah usia 6 (enam) bulan di seluruh dunia yang mendapat ASI eksklusif telah meningkat lebih dari 10%. Ini berarti angka pemberian ASI eksklusif di dunia pada tahun 2024 menunjukkan angka 48%. Yang artinya, ada ratusan ribu bayi di dunia yang hidupnya telah terselamatkan oleh ASI.

Meskipun lompatan signifikan ini membawa kita lebih dekat ke target Organisasi Kesehatan Dunia untuk meningkatkan pemberian ASI eksklusif hingga setidaknya 50% pada tahun 2025, masih ada tantangan berkelanjutan yang harus ditangani. (UNICEF dan WHO, 2024).

Badan Pusat Statistik memaparkan cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2023 adalah 73.97%, (Badan Pusat Statistik, 2023). Dan didapatkan 66.42% cakupan ASI eksklusif di provinsi Sumatera Utara. Yang mana angka ini masih belum mencapai target WHO yaitu sebesar 80%. (Badan Pusat Statistik, 2024). Cakupan ASI eksklusif di kabupaten Deli Serdang pada tahun 2020 yaitu 32,62% yang artinya masih berada dibawah target Renstra Provinsi Sumatera Utara sebesar 56%, dan target nasional sebesar 80%. (DinKes Sumatera Utara, 2021). Sedangkan, cakupan bayi baru lahir yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 16% di Kabupaten Deli Serdang dengan persentase tertinggi di Kecamatan Biru-Biru sebesar 36% dan terendah di Kecamatan STM Hilir sebesar 1%, (Profil Anak Kabupaten Deli Serdang, 2023).

Ratna Prahesti, (2020) dalam Jurnal Nasional, yang berjudul “Daun Torbangun (*Coleus Amboinicus* L) Meningkatkan Kadar Prolaktin Dan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui” membuktikan fakta bahwa dengan memberikan teh daun torbangun yang dikonsumsi dalam kurun waktu 14 hari pada 16 responden (kelompok intervensi) dan 16 responden (kelompok kontrol yang tidak diberikan suplementasi teh daun torbangun) diperoleh hasil bahwa ada pengaruh daun torbangun terhadap peningkatan produksi ASI (Ratna Prahesti, 2020).

Melihat rendahnya cakupan ASI Eksklusif di Kabupaten Deli Serdang yang biasanya dikarenakan banyak ibu nifas yang mengeluh ASI tidak lancar keluar, tidak cukup ASI, tidak adanya dukungan dari suami/keluarga dan beberapa penolakan. Ditemukan adanya studi literatur maupun penelitian tentang daun torbangun dapat meningkatkan produksi ASI, maka saya tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Torbangun Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. Kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor seperti, frekuensi pemberian ASI, Berat bayi saat lahir, usia kehamilan saat bayi lahir, usia ibu dan paritas, stres dan penyakit akut, IMD, keberadaan perokok, konsumsi alkohol, perawatan payudara, penggunaan alat kontrasepsi dan status gizi (Prasetyo 2016). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan daun torbangun terhadap peningkatan ASI pada ibu menyusui.

DEFENISI OPERASIONAL

ASI adalah sebuah cairan tanpa tanding ciptaan Allah untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dan melindunginya dalam melawan kemungkinan serangan penyakit. Keseimbangan zat-zat gizi dalam air susu ibu berada pada tingkat terbaik dan air susunya memiliki bentuk paling baik bagi tubuh bayi yang masih muda. Pada saat yang sama, ASI juga sangat kaya akan sari-sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem saraf. Makanan- makanan tiruan untuk bayi yang diramu menggunakan teknologi masa kini tidak mampu menandingi keunggulan ini tidak mampu menandingi keunggulan makanan ajaib ini (Maryunani, 2017). Daun Torbangun (*Plectranthus amboinicus* L) atau sebagian orang menyebutnya sebagai daun bangun-bangun memiliki tekstur tebal dan licin, beraroma seperti oregano atau mint. Daun torbangun merupakan jenis tanaman umum yang dikonsumsi oleh ibu yang baru melahirkan di daerah Sumatera Utara, khususnya oleh Masyarakat batak. Daun ini termasuk tanaman pangan yang dapat digunakan sebagai obat herbal. (Hutajulu, 2013)

HASIL KEGIATAN

Tabel 3.1 Rata-Rata Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Rebusan Daun Torbangun Pada Kelompok Eksperimen di Klinik Dini Lubuk Pakam Tahun 2025

Variabel	Mean	Selisih Mean	Median	SD	Min	Maks	N
Rata-rata Produksi							
ASI responden kelompok eksperimen							
Sebelum pemberian intervensi	28.24		30.0	123.7	10	50	17
		41.17					

Sesudah pemberian intervensi	69.41	60.0	19.834	40	100	17
---------------------------------	-------	------	--------	----	-----	----

Berdasarkan tabel 3.3 diatas dapat dilihat bahwa pada kelompok eksperimen rata-rata (mean) produksi ASI sebelum pemberian intervensi berupa rebusan daun torbangun adalah 28.24, sedangkan nilai minimal adalah 10 dan nilai maksimal adalah 50.0. Sesudah pemberian intervensi berupa daun torbangun rata-rata mean produksi ASI bertambah menjadi 69.41. Sedangkan nilai minimal adalah 40 dan nilai maksimal adalah 100.

Tabel 3.2 Rata-Rata Produksi ASI Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Intervensi Tanpa Pemberian Rebusan Daun Torbangun di Klinik Dini Lubuk Pakam Tahun 2025

Variabel	Mean	Selisih mean	Median	SD	Min	Maks	N
Rata-rata Produksi ASI responden kelompok kontrol							
a. Sebelum pemberian intervensi	28.24		30.00	12.367	10	50	17
		4.11					
b. Sebelum pemberian	32.35		30.00	11.472	20	50	17

Berdasarkan tabel 3.4 diatas dapat dilihat bahwa pada kelompok kontrol rata-rata (mean) produksi ASI sebelum pemberian intervensi berupa rebusan daun torbangun adalah 28.24, sedangkan nilai minimal adalah 10 dan nilai maksimal adalah 50.0. Sesudah pemberian intervensi berupa rebusan daun torbangun, rata-rata mean produksi ASI menjadi 32.35. Sedangkan nilai minimal adalah 20 dan nilai maksimal adalah 50.

Tabel 3.3 Hasil Uji Normalitas Data Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Intervensi Pemberian Rebusan Daun Torbangun di Klinik Dini Lubuk Pakam Tahun 2025

Variable	Kelompok	N	Sig
Produksi ASI	Pre	17	0,112
	Post	17	0,088

Dari tabel 3.5 di atas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data dengan uji Shapiro-wilk terhadap rata-rata produksi ASI sebelum intervensi diperoleh nilai $p = 0,112$ ($p > 0,05$) yang berarti data berdistribusi normal, dan produksi ASI sesudah intervensi diperoleh nilai $p = 0,088$ ($p > 0,05$) yang berarti data berdistribusi normal.

Tabel 3.4 Hasil Uji Paired T-Test Perbedaan Produksi ASI Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Rebusan Daun Torbangun di Klinik Dini Lubuk Pakam Tahun 2025

Variabel	Mean	SD	SE	P - value	N
Rata-rata produksi ASI responden					
a. Sebelum pemberian intervensi	30.00	11.726	2.888		17
				0.000	
b. Sesudah pemberian intervensi	69.41	19.834	4.810		17

Berdasarkan tabel 3.6 diatas dapat dilihat dari hasil uji statistic diperoleh rata-rata (mean) Produksi ASI responden sebelum pemberian intervensi berupa rebusan daun torbangun adalah 30.00 dan rata-rata Produksi ASI responden sesudah pemberian intervensi adalah 69.41, nilai $p = 0.000$ pada alpha (α) 5%, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada rebusan daun torbangun dengan Produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun torbangun pada kelompok eksperimen. Berdasarkan tabel 4.6 diatas dapat dilihat dari hasil uji statistic diperoleh rata-rata (mean) Produksi ASI responden sebelum pemberian intervensi berupa rebusan daun torbangun

adalah 30.00 dan rata-rata Produksi ASI responden sesudah pemberian intervensi adalah 69.41, nilai $p = 0.000$ pada alpha (α) 5%, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada rebusan daun torbangun dengan Produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun torbangun pada kelompok eksperimen.

Tabel 3.7 Hasil Uji Paired T-Test Perbedaan Produksi ASI Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Pemberian Rebusan Daun Torbangun di Klinik Dini Lubuk Pakam Tahun 2025

Variabel	Mean	SD	SE	P - value	N
Rata-rata produksi ASI responden kelompok eksperimen					
a. Sebelum pemberian intervensi	28.24	12.367	2.999	0.114	17
b. Sesudah pemberian intervensi	32.35	11.472	2.782		17

Berdasarkan tabel 3.7 diatas dapat dilihat dari hasil uji statistic diperoleh rata-rata (mean) produksi ASI responden sebelum pemberian rebusan daun torbangun adalah 28.24, dan rata-rata produksi ASI responden sesudah pemberian rebusan daun torbangun adalah 32.35, nilai $p=0.114$ pada alpha (α) 5%, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan rebusan daun torbangun pada produksi ASI ibu menyusui sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun torbangun pada kelompok kontrol.

Tabel 3.8 Hasil Uji Paired T-Test Perbedaan Produksi ASI Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Pemberian Rebusan Daun Torbangun di Klinik Dini Lubuk Pakam Tahun 2025

Variabel	Mean	SD	SE	P – value	N
Rata-rata Produksi ASI responden sesudah intervensi					
a. Kelompok eksperimen	69.41	19.834	4.810	0.000	17
b. Kelompok kontrol	32.35	11.472	2.782		17

Berdasarkan tabel 4.8 diatas dapat dilihat dari hasil uji statistic diperoleh rata-rata (mean) produksi ASI responden kelompok eksperimen sesudah pemberian rebusan daun torbangun adalah 69.41, sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata (mean) produksi ASI sesudah pemberian daun torbangun adalah 32.35. Nilai $p=0.000$ pada alpha (α) 5%, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada produksi ASI ibu menyusui sesudah pemberian rebusan daun torbangun pada kelompok eksperimen di Klinik Dini Lubuk Pakam Tahun 2025.

1. PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian kepada 17 responden pada kelompok eksperimen produksi ASI yang tidak lancar sebelum dan sesudah diberikan intervensi di dapat rata – rata 28.24, sedangkan nilai minimal adalah 10 dan nilai maksimal adalah 50.0. Sesudah pemberian intervensi berupa rebusan daun torbangun, rata-rata mean produksi ASI bertambah menjadi 69.41 sedangkan nilai minimal adalah 40 dan nilai maksimal adalah 100. Setelah di lakukan uji signifikansi menggunakan uji *paired t test* terhadap perbandingan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun torbangun didapat adanya perubahan yang signifikansi dengan nilai $p=0.000$ ($p<0.05$). Menurut peneliti terdapat perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun torbangun pada responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Bekkty dkk (2019), yang melihat bagaimana pengaruh pemberian seduhan daun bangun-bangun terhadap produksi ASI pada ibu menyusui dengan jumlah sampel 20 orang. Dan didapatkan hasil $p\text{ value} = 0,000$ ($p\text{ value} < 0,05$) berarti H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh daun bangun-bangun terhadap produksi ASI ibu menyusui.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang sebelumnya yang dilakukan oleh Sukriana, Yulia Irvani Dewi, Sri Utami tahun 2020 dalam jurnal yang berjudul pengaruh daun bangun-bangun terhadap ASI. Dijelaskan bahwa ASI adalah suatu cairan kehidupan terbaik yang dibutuhkan oleh bayi. Dimana bahwa nilai median dan rentang dari skor produksi ASI setelah diberikan perlakuan menjadi meningkat

dan rendah sebelum diberikan perlakuan. Sebelum diberikan yaitu 2,00 dan sesudah diberikan perlakuan rentang peningkatan produksi ASI yaitu 3,00. Berdasarkan hasil uji statistik nilai $p < 0,05$ sehingga terdapat perbedaan skor pada kelompok responden sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Oleh karena itu dapat diasumsikan bahwa pemberian daun bangun-bangun berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI.

Berbagai faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI diantaranya yaitu kondisi psikologis seperti anxiety yang memicu terjadinya stres. Pada saat ibu postpartum mengalami stres, maka hormon kortisol akan semakin meningkat. Meningkatnya hormon kortisol ini akan merusak semua fungsi organ tubuh termasuk menghambat produksi oksitosin (hormon yang berfungsi memproduksi ASI). Terhambatnya produksi oksitosin inilah yang menjadi penyebab berkurangnya produksi ASI.

Peneliti berasumsi dengan kandungan yang terdapat pada daun bangun-bangun dapat meningkatkan produksi ASI ibu sehingga memberikan dampak baik terhadap pertumbuhan bayi. Tumbuhan bangun-bangun sangat gampang tumbuh dimana saja namun jarang ditemukan di perkotaan dan biasanya banyak di daerah pemukiman orang.

SIMPULAN

1. Produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun torbangun pada kelompok eksperimen dari hasil uji statistik uji T Independen diperoleh rata-rata (mean) Produksi ASI responden sebelum pemberian intervensi berupa rebusan daun torbangun adalah 30,00, dan rata-rata produksi ASI responden sesudah pemberian intervensi adalah 69,41, nilai $p = 0.000$ pada alpha (α) 5%.
2. Produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun torbangun pada kelompok kontrol yaitu hasil dari uji statistik uji T independen rata-rata (mean) produksi ASI sesudah intervensi tanpa pemberian rebusan daun torbangun 32.35. Nilai $p = 0.114$ pada alpha (α) 5%.
3. Ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun torbangun dengan $p\text{-value}$ 0,000 ($<0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Ani, W. d. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. Vol. 7, No. 4.
- BPS. (2023). Cakupan ASI Eksklusif di Indonesia.
- BPS. (2024). Cakupan ASI di Indonesia.
- Elya Rosa Br. Sembiring, d. (2024). Efektivitas Pemberian Teh Daun Bangun-Bangun (*Coleus Amboinicoloury*) Terhadap Kelancaran Produksi ASI Ibu Menyusui Di Klinik Bidan Mera Tanjung Mulia Kec. Medan Deli. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, Vol. 9, No. 2.
- Handayani, S. (2017). *Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas*. Yogyakarta: Goyen Publishing.
- Husna, N. P. (2021). Hubungan Bangun-Bangun Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Kelurahan Seribu Dolok. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*.
- Hutajulu. (2013). Uji Organoleptik Modifikasi Gizi Biskuit Tepung Kacang Hijau dan Daun Bangun-Bangun Sebagai Makanan Tambahan Ibu Menyusui. *jurnal riset industri*.
- IPNI. (2024). International Plant Names Index. Retrieved from <http://www.ipni.org>, The Royal Botanic Gardens, Kew, Harvard University Herbaria & Libraries, and Australian National Herbarium.
- Juni Andriani Rangkuti, P. R. (2023). Pengaruh Konsumsi Seduhan Air Rebusan Daun Bangun Bangun Terhadap Produksi ASI Untuk Ibu Menyusui di Desa Batang Pane II Kecamatan Halongonan Timur. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*.
- Kristin Natalia, N. N. (2024). Edukasi Manfaat Rebusan Daun Bangun-Bangun Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di Desa Sidomulyo Kec. Biru-Biru Medan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*.
- Marlina, I. T. (2022). Pengaruh Konsumsi Daun Torbangun Terhadap Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Volume 13, Nomor 1*.
- Pane, Y. S. (2023). Potensi Ekstrak Daun Bangun-Bangun (*Coleus Amboinicus*) sebagai Obat Analgetik Herbal Dalam Meredakan Inflamasi. Medan: USU Press.
- Ratna Prahesti, N. R. (2020). Daun Torbangun (*Coleus Amboinicus* L) Meningkatkan Kadar Prolaktin Dan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Media Ilmu Kesehatan* Vol. 9, No. 1.

- Riyanto, A. (2011). Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sahril I, S. R. (2019). Celeus Amboinicus Extract Increases Transforming Growth Factor. Veterinary World, 12(8).
- Sarmauli, d. (2023). Profil Anak. Deli Serdang: Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak .
- Udayana, B. (2022). Kandungan Nilai Gizi Daun Torbangun. Jurnal Ilmu Gizi dan Teknologi Pangan, Vol. 11, No. 3.
- UNICEF, W. (2024). Pekan Menyusui Dunia.