

---

**PENGARUH PEMBERIAN JUS DAUN TORBANGUN DENGAN PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PMB Ny. N KOTA BEKASI TAHUN 2023**

**Yeki supriaten Aisyah**

**Politeknik Tiara Bunda**

email : yekisupriatenaisyah29@gmail.com

---

**Keywords :**

*Torbangun Leaves,  
ASI, Breastfeeding*

**ABSTRACT**

**Background:** *In exclusive breastfeeding, 349,968 infants aged 0-6 months out of 754,438 infants aged 0-6 months (46.4%) this figure is still below the National coverage of 52.3%, especially the National target of 80%. This problem can be reduced by giving torbangun leaf juice so that nursing mothers give breast milk to their babies at least until the age of 6 months. The mechanism of torbangun leaves in increasing milk production is by increasing the proliferation of breast glandular cells in secreting milk. West Java Health Department Data 2020.*

**Objective:** *This research aims to find out the analysis of the effect of giving Torbangun leaf juice by increasing breast milk expenditure in breastfeeding mothers at the PMB in Bekasi city..*

**Methodology:** *The type and method of this research is quantitative research using quasy experimental designs. The sample in this study amounted to 20 nursing mothers. Research instrument with checklist sheet about increasing breastmilk expenditure in infants 0-3 days and breastmilk pump. This checklist sheet has been tested for validity. Data were analyzed using paired T-Test, obtained p-value of 0,000.*

**Research Results:** *The results showed the average volume of breast milk before being given torbangun leaf juice was 3.35 cc, the average volume of breast milk after being given torbangun leaf juice post test one day was 36.50 cc, the average volume of breast milk after being given juice torbangun leaf post test the second day was 71.00 cc, and the average volume of breast milk after being given juice the third day post torbangun leaf was 108.25 cc which means an increase in breast milk expenditure. Paired T-Test test results obtained p-value of 0,000.*

**Conclusions and suggestions:** *torbangun leaf juice can increase milk production in nursing mothers 0-3 days. The results of this study can be used as an alternative to increase milk production and as a reference for further research.*

---

**PENDAHULUAN**

Pertumbuhan dan perkembangan bayi sebagian besar ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh, termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI tersebut. ASI tanpa bahan makanan lain dapat

mencukupi kebutuhan pertumbuhan sampai usia bayi 6 bulan. Setelah itu, ASI hanya berfungsi sebagai protein, vitamin dan mineral utama untuk bayi yang mendapat makanan tambahan (Anik M, 2019).

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan diperoleh bahwa selama tiga tahun

terakhir, cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada bayi umur 0-6 bulan masih jauh dari target SDGs 2015, bahkan dari tahun ke tahun cenderung menurun. Tahun 2015, rata-rata nasional cakupan pemberian ASI sebanyak 55%, tahun 2016 sebanyak 54%, dan tahun 2017 sebanyak 35 (Kementerian Kesehatan, 2021).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Jawa Barat (2020) pemberian ASI eksklusif di Jawa Barat sebanyak 349.968 Bayi umur 0-6 bulan dari 754.438 jumlah bayi 0-6 bulan (46,4%) gambaran ini masih dibawah cakupan Nasional 52,3% terlebih target Nasional sebesar 80%. Walaupun demikian terdapat 2 Kabupaten/Kota yang telah melampaui target Nasional, yaitu Kota Bandung 97,4% dan Kota Sukabumi 85,1%.

Jawa Barat merupakan salah satu Propinsi di Indonesia dengan angka rata-rata cakupan pemberian ASI Eksklusif di bawah rata-rata nasional, bahkan di bawah target nasional. Tahun 2015, hanya 35 persen bayi yang mendapat ASI eksklusif, sementara target nasional sebanyak 39%. Tahun 2016 mengalami peningkatan, yakni sebanyak 48%, dari target nasional sebanyak 42 persen. Sedangkan pada tahun 2017, kembali menurun dengan rata-rata 38%, dari target nasional 44% (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2020).

Rendahnya persentase cakupan pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor yang menghambat penggunaan ASI yaitu kurangnya pengetahuan, kurangnya persiapan fisik dan mental, kurangnya dukungan keluarga, kurangnya dukungan dari fasilitas pelayanan kesehatan, kurangnya fasilitas yang mendukung laktasi ditempat kerja, kurangnya dukungan lingkungan (Anik M, 2019).

Produksi ASI terpengaruh dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Semakin bagus asupan nutrisi yang dikonsumsi, semakin besar pula peluang produksi ASI yang didapatkan. Salah satu upaya agar produksi ASI banyak yaitu melalui asupan nutrisi yang baik dengan mengkonsumsi Daun torbangun (*Coleus amboinicus*), Daun kelor (*Moringa oleifera*), dan Daun katuk (*Sauropus androgynus*) (IDAI, 2018). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Institut Pertanian Bogor, riset membuktikan bahwa kandungan laktogogum pada daun torbangun jauh lebih baik dibandingkan dengan obat produksi luar negeri yang banyak beredar. Tumbuhan dengan nama

ilmiah *coleus amboinicus* ini banyak digunakan masyarakat batak sebagai makanan tambahan bagi ibu menyusui. Tanaman ini dipercaya mampu meningkatkan air susu ibu (ASI) sekaligus memperkuat fisik ibu yang baru melahirkan dan dipercaya mampu membersihkan rahim. Hasil penelitian ini juga sudah dipublikasikan pada *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* tahun 2006. Torbangun juga tercantum dalam permenkes Nomor 6 Tahun 2016 tentang Formularium Obat Herbal Asli Indonesia (Kismi Dwi A, 2018).

Mekanisme daun torbangun dalam meningkatkan produksi ASI adalah dengan meningkatkan proliferasi sel kelenjar payudara dalam mensekresikan ASI. Daun torbangun dapat juga meningkatkan kadar magnesium, kalsium, dan besi pada maternal (IDAI, 2017).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh pemberian jus daun torbangun dengan peningkatan pengeluaran ASI pada ibu Nifas di PMB Ny. N Kota Bekasi Tahun 2023”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “pengaruh pemberian jus daun torbangun dengan peningkatan Produksi ASI pada ibu Nifas di PMB Ny. N Kota Bekasi Tahun 2023”.

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan bagi para bidan yang sedang mempersiapkan diri untuk dapat memberikan pelayanan pada masyarakat. Menjadi bahan masukan bagi petugas dan pelayanan kebidanan yang ada di Kabupaten Bekasi dalam melakukan asuhan kebidanan, memberikan informasi serta mensosialisasikan manfaat jus torbangun kepada masyarakat sehingga dapat dijadikan sebagai tolak ukur dalam melakukan upaya promotif terhadap peningkatan pemberian ASI eksklusif.

## METODE

Jenis penelitian ini yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan eksperimen semua (*quasy experiment*). Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu Nifas di PMB Ny. N Kota Bekasi Tahun 2023. Sampel penelitian adalah ibu menyusui 0-3 hari di PMB Ny. N, Desa Suka Asih, Kecamatan Cikarang Barat, Kabupaten Bekasi 2023. Sebanyak 20 orang, pada ibu menyusui yang mengkonsumsi jus daun torbangun. Teknik pengambilan sampel

menggunakan *accidental sampling*. Penelitian dilakukan di PMB Ny. N, Desa Suka Asih, Kecamatan Cikarang Barat, Kabupaten Bekasi 2023 pada bulan Mei-Juli 2023. Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah data primer yang diambil langsung dari catatan ibu menyusui di PMB Ny. N, Desa Suka Asih Kecamatan Cikarang Barat, Kabupaten Bekasi 2023. Analisis data dilakukan secara bertahap yaitu *univariat* dan *bivariat*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian disajikan dalam dua tingkatan analisis yaitu analisis univariat yang menggambarkan distribusi frekuensi tiap variabel penelitian dan analisis bivariat yang menggambarkan hubungan antar dua variabel.

#### 1. Analisis Univariat

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Rata-Rata Volume Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Diberikan Jus Daun Torbangun Pada Ibu Nifas di PMB Ny. N Kota Bekasi Tahun 2023**

Kelompok hari	Rata-rata volume ASI	Min	Max	Std. Deviation
Hari Ke-0	3,35 cc	0	10	2,834
Hari Ke-1	36,50 cc	10	60	14,699
Hari Ke-2	71,00 cc	20	110	23,819
Hari Ke-3	108,25 cc	60	180	29,257

Berdasarkan tabel 1 diatas maka dapat dilihat bahwa pada responden penelitian hari ke-0 rata-rata volume ASI (3,35 cc) min (0) max (10) dengan *std. deviation* (2,834), hari kesatu rata-rata volume ASI (36,50 cc) min (10) max (60) dengan *std. deviation*

(14,699), hari kedua rata-rata volume ASI (71,00 cc) min (20) max (110) dengan *std. deviation* (23,819), dan hari ketiga rata-rata volume ASI (108,25 cc) min (60) max (180) dengan *std. deviation* (29,257).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Volume ASI sebelum diberikan Jus Daun Torbangun Di PMB Ny. N Kota Bekasi Tahun 2023**

Volume ASI	Frekuensi	Persentase (%)
< 3,35	10	50
> 3,35	10	50
Total	20	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 20 ibu menyusui dengan kategori yang sebelum diberikan jus daun torbangun

volume ASI < 3,35 cc sebanyak 10 orang (50%), dan volume ASI > 3,35 cc sebanyak 10 orang (50%).

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Volume ASI Hari Ke-1 Sesudah Di berikan Jus Daun Torbangun Di PMB Ny. N Kota Bekasi Tahun 2023**

Volume ASI	Frekuensi	Persentase (%)
< 36,50	11	55
> 36,50	9	45
Total	20	100

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari 20 ibu menyusui dengan kategori yang sesudah hari kesatu diberikan jus daun

torbangun volume ASI < 36,50 cc sebanyak 11 orang (55%), dan volume ASI > 36,50 cc sebanyak 9 orang (45%).

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Volume ASI Hari Ke-2 Sesudah Di berikan Jus Daun Torbangun Di DI PMB Ny. N Kota Bekasi Tahun 2023**

Volume ASI	Frekuensi	Persentase (%)
< 71,00	12	60
> 71,00	8	40
Total	20	100

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa dari 20 ibu menyusui dengan kategori yang sesudah hari kedua diberikan jus daun torbangun volume ASI < 71,00 cc sebanyak

12 orang (60%), dan volume ASI > 71,00 cc sebanyak 8 orang (40%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Volume ASI Hari Ke-3 Sesudah Di berikan Jus Daun Torbangun Di PMB Ny. N Kota Bekasi Tahun 2023**

Volume ASI	Frekuensi	Persentase (%)
< 108,25	12	60
> 108,25	8	40
Total	20	100

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa dari 20 ibu menyusui dengan kategori yang sesudah hari ketiga diberikan jus daun torbangun volume ASI < 108,25 cc

sebanyak 12 orang (60%), dan volume ASI > 108,25 cc sebanyak 8 orang (40%).

## 2. Analisis Bivariat

**Tabel 3 Uji normalitas volume ASI sebelum diberikan jus daun torbangun di PMB Ny. N Kota Bekasi Tahun 2023 menggunakan uji Shapiro-Wilk**

No	Volume ASI	Intervensi		
		Statistik	Df	Sig
1	Pre test	0,917	20	0,086

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukan bahwa nilai signifikan data volume ASI sebelum intervensi adalah 0,086 ( $p > 0,05$ ). Sehingga berdasarkan uji normalitas

Shapiro-Wilk data tersebut dinyatakan normal.

**Tabel 4 Uji normalitas volume ASI sesudah diberikan jus daun torbangun di PMB Ny. N Kota Bekasi Tahun 2023 Menggunakan Uji Shapiro-Wilk**

No	Volume ASI	Intervensi								
		Hari ke 1			Hari ke 2			Hari ke 3		
		Statistik	df	Sig	Statistik	df	Sig	Statistik	df	Sig
2	Pos test	0,940	20	0,241	0,950	20	0,367	0,945	20	0,293

Berdasarkan tabel 7 di atas menunjukan bahwa nilai signifikan data volume ASI

hari kesatu intervensi adalah 0,241 ( $p > 0,05$ ). Nilai signifikan data volume ASI hari kedua

intervensi adalah 0,367 ( $p > 0,05$ ). Dan nilai signifikan data volume ASI hari ketiga intervensi adalah 0,293 ( $p > 0,05$ ). Sehingga berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk

ketiga data tersebut dinyatakan berdistribusi normal.

**Tabel 5 Perbedaan rata-rata Volume ASI sebelum dan sesudah intervensi perlakuan di PMB Ny. N Kota Bekasi Tahun 2023**

Volume ASI Ibu menyusui sebelum dan sesudah intervensi	Mean	SD	SE	N	P Value
<b>Volume ASI</b>					
Pre Test	3,35	2,834	0,634	20	0,000
Post Hari Ke 1	36,50	14,699	3,287	20	
<b>Volume ASI</b>					
Hari ke 1	36,50	14,699	3,287	20	0,000
Hari ke 2	71,00	23,819	5,326	20	
<b>Volume ASI</b>					
Hari ke 2	71,00	23,819	5,326	20	0,000
Hari ke 3	108,25	29,257	6,542	20	
<b>Volume ASI</b>					
Pre	3,35	2,834	0,634	20	0,000
Post Hari Ke 3	108,25	29,257	6,542	20	

Berdasarkan tabel 8 diatas, diketahui rata-rata volume ASI pre adalah 3,35 dan saat post hari kesatu diketahui nilai rata-rata volume ASI adalah 36,50 berdasarkan uji statistik diperoleh nilai p value 0,000 ( $p < \alpha$ ) yang artinya ada peningkatan volume ASI pre dan post hari kesatu.

Diketahui nilai rata-rata volume ASI post hari kesatu adalah 36,50 dan saat post hari kedua adalah 71,00 berdasarkan uji statistik diperoleh nilai p value 0,000 ( $p < \alpha$ ) yang artinya ada peningkatan volume ASI post hari kesatu dan post hari kedua.

Diketahui nilai rata-rata volume ASI post hari kedua adalah 71,00 dan saat post hari ketiga adalah 108,25 berdasarkan uji statistik diperoleh nilai p value 0,000 ( $p < \alpha$ ) yang artinya ada peningkatan volume ASI post hari kedua dan post hari ketiga.

Diketahui rata-rata volume ASI pre adalah 3,35 dan saat post hari ketiga adalah 108,25 berdasarkan uji statistik diperoleh nilai p value 0,000 ( $p < \alpha$ ) yang artinya ada peningkatkan volume ASI pre dan post hari ketiga.

## PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil analisis univariat diperoleh pada responden penelitian secara

one group, yaitu seluruh ibu menyusui yang diberikan jus daun torbangun maka dapat disimpulkan bahwa 20 ibu menyusui sebelum dengan rata-rata volume ASI 3,35 cc min 0 max 10 dengan *std. deviation* 2,834. hari kesatu rata-rata volume ASI 36,50 cc min 10 max 60 dengan *std. deviation* 14,699. dan kategori volume ASI cukup 10 orang (50%). Sedangkan seluruh ibu menyusui sesudah hari ke III diberikan jus daun torbangun maka dapat disimpulkan bahwa 20 ibu menyusui dengan rata-rata volume ASI 108,25 kategori volume ASI kurang 12 orang (60%), kategori volume ASI cukup 8 orang (40%). Maka dapat disimpulkan bahwa 20 ibu menyusui yang diberikan jus daun torbangun ada peningkatan volume ASI.

Menurut orami (2019), pada bayi yang menyusu langsung, memang cukup sulit mengukur jumlah takaran ASI yang harus diminum oleh bayi, kecuali bayi yang mendapatkan ASIP. Bayi ASI membutuhkan sekitar 750 ml/hari (25%). Rata-rata bayi membutuhkan asupan ASI 570-900 ml/hari. Berikut adalah gambaran kasar mengenai berapa rata-rata jumlah ASI yang dibutuhkan oleh seorang bayi setiap kali menyusu. Hari pertama sebanyak 7 ml atau setara dengan satu sendok the lebih, hari

kedua sebanyak 14 ml atau hampir tiga sendok the, hari ketiga sebanyak 38 ml, hari keempat sebanyak 58 ml, hari ketujuh sebanyak 65 ml.

Menurut Damanik (2018) Daun torbangun (*Coleus amboinicus* Lour) dapat menjadi laktagogum untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas air susu ibu (ASI). Torbangun lebih efektif dibandingkan laktagogum lain dan tidak ada efek samping, sehingga aman untuk ibu dan bayi. Di Sumatera Utara, torbangun wajib dikonsumsi ibu yang baru melahirkan hingga 30 hari. Tradisi itu sudah berjalan sejak ratusan tahun dan sampai sekarang masih terus dipraktikkan oleh masyarakat Batak dimanapun mereka berada.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh M Rizal Martua Damanik, Guru Besar Departemen Gizi Masyarakat. Penelitian mengenai khasiat daun torbangun sebagai penambah produksi ASI telah dilakukan oleh dosen penerima penghargaan terbaik kedua dari Kementerian Pendidikan Nasional tersebut sejak 2001. Masyarakat hanya tahu daun katuk katanya bisa melancarkan ASI, Rizal mengatakan sejauh ini belum ada kajian ilmiah/ penelitian tentang daun katuk (Kismi Dwi A, 2018).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rizal (2021). Dengan judul Daun Torbangun Pacu Produksi ASI Melimpah. Yaitu meriset langsung ke warga Batak. Selain menginformasikan para tetua di Suku Batak tentang khasiat daun torbangun, Rizal juga melakukan percobaan pada sekitar 100 wanita menyusui di Batak. Responden dibagi dalam tiga kelompok. Kelompok pertama perempuan yang menyusui menggunakan laktagogum resep dokter, kelompok kedua mengonsumsi daun torbangun, sedangkan kelompok ketiga mengonsumsi laktagogum fenugreek yang biasanya digunakan di Eropa dan Amerika. Ketiga kelompok itu mengonsumsi laktagogum selama 30 hari. Hasilnya, laktagogum dari daun torbangun membuat volume ASI ibu kelompok dua lebih tinggi dari kelompok lain. Sebagai gambaran, pada hari ke-28 volume ASI kelompok pertama 9,7 mililiter (ml), kelompok kedua 65,2 ml, dan kelompok ketiga 20,3 ml. pada hari ke-42 maupun hari ke-56, jumlah ASI

kelompok kedua tetap paling unggul (Kismi Dwi A, 2018).

Menurut pendapat peneliti pemberian ASI merupakan salah satu pilar yang penting untuk kesehatan bayi karena ASI merupakan nutrisi yang paling tepat untuk bayi baru lahir sampai minimal bayi berusia 6 bulan. ASI mengandung semua nutrisi yang diperlukan bayi, sehingga ASI menjadi salah satu kunci penting agar bayi tetap sehat dan tumbuh kembangnya berjalan dengan baik. Bahwa ASI memiliki banyak sekali manfaat bagi sang buah hati. ASI memang sangat berguna bagi kesehatan dan perkembangan bayi. Oleh karena itu, tentu ingin memberikan yang terbaik untuk bayinya, dengan menjaga kualitas ASI. Untuk bisa meningkatkan kualitas ASI, ada banyak hal yang bisa dilakukan salah satunya dengan mengontrol pola makan-makanan yang sehat dan bergizi sehingga menjaga kestabilan tubuh, agar tidak gampang drop. Nutrisi pada makanan dan minuman yang dikonsumsi ibu menyusui akan diberikan kepada bayi melalui ASI. Memberikan ASI yang cukup bagi bayi, selama beberapa minggu pertama kelahirannya. Hal ini akan memberikan stimulasi yang baik bagi produksi ASI.

## 2. Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja PMB Ny. N Kota Bekasi, yang diberikan konsumsi jus daun torbangun pada ibu menyusui, hasil perhitungan uji t-test dengan sistem komputerisasi menunjukkan perbedaan rata-rata volume ASI pre 3,35 dan post hari kesatu 36,50 dengan nilai ( $p=0,000$ ) nilai ini lebih kecil dari  $\alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ), perbedaan rata-rata volume ASI post hari kesatu 36,50 dan post hari kedua 71,00 dengan nilai ( $p=0,000$ ) nilai ini lebih kecil dari  $\alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ), perbedaan rata-rata volume ASI post hari kedua 71,00 dan post hari ketiga 108,25 dengan nilai ( $p=0,000$ ) nilai ini lebih kecil dari  $\alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ), perbedaan rata-rata volume ASI pre 3,35 dan post hari ketiga 108,25 dengan nilai ( $p=0,000$ ) nilai ini lebih kecil dari  $\alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ) maka dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan dari konsumsi jus daun torbangun dengan peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

Menurut Dr. Kevin A (2018). Pada beberapa minggu pertama kelahirannya, jadwal pemberian ASI mungkin belum bisa teratur. Meski begitu, berikanlah ASI kapanpun bayi yang baru lahir biasanya minum ASI sebanyak 8 hingga 12 kali dalam sehari. Bayi yang baru lahir perlu di dibangunkan untuk diberikan ASI bila pemberian ASI terakhir sudah lebih dari 2 jam. Pada prinsipnya semakin sering diberikan, produksi ASI akan semakin bertambah. Hal ini terjadi karena hormon prolaktin akan bekerja merangsang produksi ASI apabila terus menyusui.

Menurut Dewasari M (2017). Daun torbangun, dikutip dari *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia* (JIPI), april 2014 Vol.19, termasuk salah satu tanaman pangan yang memiliki fungsi sebagai laktagogum, yaitu dapat meningkatkan sekresi produksi air susu ibu (ASI). Oleh karena itu, daun bangun-bangun sangat potensial untuk dimanfaatkan sebagai salah satu bahan dalam pengembang produk makanan tambahan fungsional bagi ibu menyusui. Daun torbangun mengandung minyak atsiri yang berpotensi sebagai antiseptic dan mempunyai aktivitas tinggi melawan infeksi cacing. Selain itu daun ini vitamin C, vitamin B1, vitamin B12, beta karoten, niasin, karvakrol, kalsium, asam-asam lemak, asam oksalat, dan serat.

Dalam penelitian dilakukan Rizal, ternyata daun torbangun bersifat sebagai laktagogum. Yang mulai dikonsumsi sekitar 150 gram per hari sejak hari pertama melahirkan dan berlangsung selama 30 hari ini terbukti mampu meningkatkan produksi ASI hingga 65% dibandingkan dengan obat-obatan dan herbal serupa lainnya. Ditahun 2011, penelitian ini pun dilirik oleh dunia hingga masuk dalam jurnal internasional. Penelitian ini dilakukan oleh Damanik pada ibu-ibu menyusui di daerah Sumatera utara menggunakan metode *Focus Group Discussion* (FGD). Manfaat lain yang telah dipercayai dari beratus-ratus tahun yang lalu yaitu kemampuannya dalam membersihkan Rahim. Hasil penelitian ini juga sudah dipublikasikan pada *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* tahun 2006. Torbangun juga tercantum dalam permenkes Nomor 6 Tahun 2016 tentang Formularium Obat

Herbal Asli Indonesia. (Jurnal.GiziIndonesia, 2016).

Menurut peneliti hasiat daun torbangun (*Coleus amboinicus*, Lour) sebagai peningkat produksi air susu ini telah mendapat pengakuan internasional. Penelitian itu masuk dalam salah satu chapter di buku pegangan "*Handbook of dietary and Nutritional Aspects of Human Breast Milk*". Satu hal penting yang harus dilakukan setiap hari agar produksi ASI lancar ialah mengeluarkan stok ASI sepanjang hari dengan membiarkan bayi menyusui sampai kenyang atau memerah ASI dengan alat pompa saat malam. Menyusui ditengah malam atau memompa ASI diantara jam 12 malam hingga jam 6 pagi, bisa sangat membantu suplai ASI menjadi lebih banyak dan juga diimbangi dengan menyusui atau memerah ASI secara rutin ketika siang hari. Istirahat yang terpenting untuk menjaga kestabilan produksi ASI. Dengan adanya hasil penelitian secara ilmiah ini, dapat pula memperkuat pembuktian akan manfaat jenis tanaman sayur mayur ini terhadap peningkatan kualitas maupun kuantitas air susu ibu. Oleh karena itu, ibu-ibu yang sedikit produksi ASI atau takut kehabisan ASI untuk diberikan kepada bayinya, tidak perlu khawatir. Hasil penelitian dosen IPB ini bisa dipraktikkan ibu-ibu yang baru melahirkan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai analisis pemberian jus daun torbangun dengan peningkatan pengeluaran ASI pada ibu menyusui di PMB Ny. N Kota Bekasi, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Produksi ASI pada ibu menyusui yang mengonsumsi jus daun torbangun. Kelancaran ASI tersebut terlihat pada hari pertama, kedua dan hari ketiga meningkat setelah diberikan jus daun torbangun.
2. Peningkatan pengeluaran ASI pada ibu menyusui yang diberikan jus daun torbangun rata-rata volume ASI sebelum adalah 3,35 cc dan sesudah hari pertama 36,50cc, hari kedua 71,00 cc, dan hari ketiga 108,25 cc.

3. Ada pengaruh pemberian jus daun torbangun dengan peningkatan pengeluaran ASI hari ke 1-3 adalah volume ASI pada ibu menyusui di PMB Ny.N Kota Bekasi tahun 2023 dan uji t / paired t-test dengan nilai  $p = 0,000 < 0,05$ .

## SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan  
Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi baru sebagai informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan yang berdasarkan pada evidence based, khususnya mengenai pengaruh konsumsi jus daun torbangun terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.
2. Bagi Mahasiswa  
Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui pengaruh pemberian jus daun torbangun terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, serta menggunakan pendekatan dan metode penelitian yang eksperimen ataupun teknik pengambilan sampel yang berbeda.
3. Bagi Tenaga Kesehatan  
Diharapkan adanya peningkatan mengenai pemahaman bidan sebagai tenaga kesehatan dalam pemanfaatan tanaman herbal yaitu daun torbangun dalam peningkatan produksi ASI pada ibu melahirkan normal 0-3 hari serta diharapkan konsumsi jus daun torbangun pada ibu menyusui dapat dijadikan salah satu alternatif dari pemberian tablet vitamin ASI untuk meningkatkan produksi ASI.
4. Bagi Masyarakat  
Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang manfaat daun torbangun dan dapat menerapkan atau memanfaatkan tanaman torbangun ini untuk meningkatkan produksi ASI selain meminum vitamin penambah ASI.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyadari betul bahwa dibalik selesainya penelitian ini ada orang-orang yang berjasa membantu penelitian ini, secara khusus peneliti mengucapkan kepada Direktur Politeknik Tiara Bunda ibu Bdn.Lusy Pratiwi, S.Tr.Keb., M.Keb, rekan kerja ibu Ayu Kurnia Anggraeni, S.ST.,M.Keb.

Terima kasih juga kepada PMB Ny. N Kota Bekasi yang sudah memfasilitasi

penelitian ini sehingga dapat terselesaikan seperti yang diharapkan.

Kedua orang tua ayah Yatam HK. S.Pd dan ibu Rahmania serta ponakan salwa dan gentar yang selalu mendoakan dan mensupport.

Segala kekurangan dan ketidaksempurnaan penelitian ini penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun kearah perbaikan dan penyempurnaan penelitian ini, akhir kata semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua orang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ai Yeyeh R., Lia Y, 2018. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Masa NIFas, Jakarta.
- Anik M., 2019. Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi, Jakarta.
- Andina Vita, S., 2018, Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui, Jakarta.
- IDAI, 2017. Strategi Optimalisasi Pertumbuhan Bayi ASI Eksklusif, Jakarta.
- Mario P., 2016. ASI ASuhan Berbasis Bukti, 2016.
- Kismi Dewi Astusti 2018. Penjelasan Ilmiah daun Torbangun Pacu Produksi ASI Melimpah <https://www.pikiran-rakyat.com/pendidikan/2018/01/12/begin-penjelasan-ilmiah-daun-torbangun-pacu-produksi-asi-melimpah-417732>. 12 Januari 2018 (03:56).
- Dewassari M Wardani 2017. Daun Torbangun, Diakui Dunia Tingkatkan Kualitas ASI [www.satuharapan.com/read/daun-torbangun-diakui-dunia-tingkatkan-kualitas-asi](http://www.satuharapan.com/read/daun-torbangun-diakui-dunia-tingkatkan-kualitas-asi). 27 Oktober 2017 (12:14).
- Wonderful Agricultura Indonesia 2018. Torbangun Masuk Dalam “Handbook” Kesehatan Internasional <http://torbangun.co.id/2018/01/27/torbangun-masuk-dalam-handbook-kesehatan-internasional/#respond>.
- Satu Harapan, 2018. Daun Torbangun, Diakui Dunia Tingkatkan Kualitas ASI [berita.baca.co.id/14723774?origin=relative&pageld=e35a6334-5d37-41a9-9ac4-ea1044e14f90&pageindex=2](http://berita.baca.co.id/14723774?origin=relative&pageld=e35a6334-5d37-41a9-9ac4-ea1044e14f90&pageindex=2). 26/10 (22:22).
- Manfaat Ekstrak Daun Bangun-Bangun (Coleus Amboinicus L.) Untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Induk Tikus *jurnal riset industry vol.7no.1,2013, hal.15-24*.

- United Nations Childrens Firnd, 2013. Improving Child Nutrition. UNICEF.
- Yulierti N, 2020. Keajaiban ASI Makanan Terbaik Untuk Kesehatan Dan kecerdasan. Yogyakarta: Penerbit and Offset.
- Kemendes, Ri (2020). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2020. Jakarta: Balitbang kementerian Kesehatan RI.
- Tunas Bangsa, 2017. Torbangun Atau Bangun-Bangun Dapat Meningkatkan ASI [www.tubasmedia.com/torbangun-atau-bangun-bangun-dapat-meningkatkan-asi](http://www.tubasmedia.com/torbangun-atau-bangun-bangun-dapat-meningkatkan-asi). 2 Desember 2013.
- LIPI, 2018. Efek Komponen Bioaktif Ekstrak Daun Torbangun (*Coleus Amboinicus* L) Terhadap Kadar Dan Ekspresi Gen-Gen Reseptor Hormone Laktogenik Pada Tikus Laktasi [lipi.go.id/publikasi/efek-komponen-bioaktif-ekstrak-daun-torbangun-coleus-amboinicus-l-terhadap-kadar-dan-ekspresi-gen-gen-reseptor-hormone-laktogenik-pada-tikus-laktasi](http://lipi.go.id/publikasi/efek-komponen-bioaktif-ekstrak-daun-torbangun-coleus-amboinicus-l-terhadap-kadar-dan-ekspresi-gen-gen-reseptor-hormone-laktogenik-pada-tikus-laktasi). 19 April 2018.
- Doddy Irawan, 2017. 9 Manfaat Sehat Air Lemon Untuk Ibu Menyusui <https://www.liputan6.com/health/read/3114799/9-Manfaat-Sehat-Air-Lemon-Untuk-Ibu-Menyusui>. 02 Oktober 2017 (19:00).
- Jp Kesmas Dd, 2015. Identifikasi Komponen Kimia Dan Aktivitas Antioksidan Dalam Tanaman Torbangun (*Coleus Amboinicus* Lour) <https://www.e-jurnal.com/2016/identifikasi-komponen-kimia-danhtml>.
- Monad, 2018. Cara Agar ASI Banyak Dan Berkualitas Dengan Konsumsi Daun Bangun-Bangun <https://www.mondasiregar.com/cara-agar-asi-banyak-dan-berkualitas>.
- Suryowati, 2019. Identifikasi Komponen Kimia Dan Aktivitas Antioksidan Dalam Tanaman Torbangun (*Coleus Amboinicus* Lour) [jurnal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/11590](http://jurnal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/11590).
- Husnah, 2013. Manfaat Pemberian Air Susu Ibu (ASI) [www.jurnal.unsyiah.ac.id/JKS/article/view/3414](http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/JKS/article/view/3414)
- Honest, 2019. Manfaat ASI Eksklusif Bagi Ibu Dan Bayi <https://www.honestdocs.id/100-manfaat-asi-eksklusif-bagi-ibu-dan-bayi>
- 9 Manfaat Madu Untuk Ibu Menyusui <https://babyologist.com/blog/sembilan-manfaat-madu-untuk-ibu-menyusui>. 03 Maret 2018.
- Firdaus Anwar, 2015. Tanaman Torbangun Bisa Lancarkan ASI, Kini Diolah Pula Jadi Tepung <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3078911/tanaman-torbangun-bisa-lancarkan-asi-kini-diolah-pula>. 24 November 2015 (11:15).
- Manfaat Jeruk Lemon Dan Kandungannya, 2019. Terbukti Ilmiah <https://www.honestdocs.id/kandungan-manfaat-jeruk-lemon-untuk-kesehatan-kecantikan>. 13 Maret 2019.
- Torbangun: Tanaman Semak Belukar Pencegah Diabetes Mellitus <https://www.ilmagiindonesia.org/Torbangun-Tanaman-Semak-Belukar-Pencegah-Diabetes-Mellitus>. 07 Agustus 2015.
- Daun Bangun-Bangun, Segar <http://nilaigizi.com/gizi/detailproduk/399/nilai-kandungan-gizi-daun-bangun-bangun-segar>. 21 Agustus 2018.
- Jurnal ICA, 2016. Identifikasi Komponen Kimia Dan Aktivitas Antioksidan Dalam Tanaman Torbangun (*Coleus Amboinicus* Lour) <http://jurnal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/11590>.
- Pertumbuhan Dan Produksi Daun Tornagun (*Plectranthus Amboinicus* Spreng) Dengan Pemupukan Organic Dan Pemangkasan <http://jurnal.ipb.ac.id/idex.php/bulagron/article/view/8217>. Oktober 2013.
- Berapa Bayak ASI Untuk Bayiku <https://www.ayahbunda.co.id/bayi-gizi-kesehatan/berapa-bayak-asi-untuk-bayiku3f>. 2019.