

Pengaruh Pemberian Daun Bangun-Bangun Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum:*Literatur Review*

Aprillina Nella Tindaon^{1*}, Zulliati², Novalia Widiya Ningrum³

¹Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

² Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

*Email: tindaonaprillina@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Menyusui adalah keterampilan yang dipelajari ibu dan bayi, yang dimana membutuhkan waktu dan kesabaran untuk pemenuhan nutrisi pada bayi selama 6 bulan. Hasil data dari UNICEF (2017) didapatkan 136,7 juta bayi lahir di seluruh dunia dan hanya 32.6% dari mereka yang disusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama. Penyebab bagi seorang ibu post-partum tidak menyusui adalah puting payudara yang datar, payudara yang membengkak, cara menyusui yang salah atau lidah bayi berukuran pendek. Penggunaan senyawa galaktagogum yang berasal dari tanaman merupakan salah satu upaya yang dilakukan dalam mengatasi hal tersebut. Daun bangun-bangun (*Coleus Amboinicus L*), secara empiris telah diketahui bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI.

Tujuan : Mengetahui pengaruh pemberian daun bangun-bangun terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum.

Metode : Penelitian ini menggunakan pendekatan studi *literature* dengan menggunakan beberapa sumber terpilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Dengan pencarian kata kunci daun bangun-bangun dan produksi ASI, dan *Coleus Amboinicus lour and breast milk*.

Hasil : Dari 11 jurnal yang didapatkan bahwa daun bangun-bangun dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum yang menyusui. Yang dimana memiliki kandungan saponin, flavonoid, dan polifenol sehingga dapat meningkatkan hormon – hormon menyusui seperti prolaktin dan oksitosin.

Simpulan: Hasil analisis 11 jurnal didapatkan ada pengaruh daun bangun-bangun dengan peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum, baik dalam bentuk sayuran, seduhan teh, ekstrak, ada pengaruh pemberian daun bangun-bangun terhadap produksi ASI pada ibu postpartum.

Kata kunci: Ibu postpartum, daun bangun-bangun, produksi ASI

The Effect of Bangun Bangun Leaves on Milk Production in Postpartum Mothers: Literature Review

Abstract

Background: Breastfeeding Is A Skill That Is Learned By Both Mother And Baby, Which Requires Time And Patience For The Fulfillment Of Nutrition In Infants For 6 Months. The Results Of Data From Unicef (2017) Showed That 136.7 Million Babies Were Born Worldwide And Only 32.6% Of Them Were Exclusively Breastfed In The First 6 Months. The Causes For A Postpartum Mother Not Breastfeeding Are Flat Nipples, Swollen Breasts, The Wrong Way Of Breastfeeding Or A Baby's Short Tongue. The Use Of Galactagogum Compounds Derived From Plants Is One Of The Efforts Made To Overcome This. Wake-Up Leaves (*Coleus Amboinicus L*), Have Been Empirically Known To Be Useful For Increasing Breast Milk Production.

Objective: To Determine The Effect Of Giving The Leaves Of The Wake To Increase Milk Production In Postpartum Mothers.

Methods: This Study Uses A Literature Study Approach By Using Several Selected Sources Based On Predetermined Criteria. By Searching For Keywords, Leaf Wakes Up And Milk Production, And *Coleus Amboinicus Lour* And Breast Milk.

Results: From 11 Journals, It Was Found That The Leaves Of Bangun-Bangun Can Increase Milk Production In Breastfeeding Postpartum Mothers. Which Contains Saponins, Flavonoids, And Polyphenols So That They Can Increase Lactation Hormones Such As Prolactin And Oxytocin.

Conclusion: The Results Of The Analysis Of 11 Journals Found That There Was An Effect Of The Leaves Of The Leaves With The Increase Of Breast Milk Production In Postpartum Mothers, Both In The Form Of Vegetables, Brewed Tea, Extracts, There Was An Effect Of Giving The Leaves Of The Wake To The Production Of Breast Milk In Postpartum Mothers.

Keywords: Postpartum , *coleus amboinicus lour*, breast milk production

Pendahuluan

Periode post-partum adalah periode krisis yang dirasakan atau dialami ibu, pasangan, maupun keluarga. Salah satu yang menjadi penyebab periode krisis yaitu proses laktasi (Fatmawati, 2015). Penyebab bagi seorang ibu post-partum tidak menyusui adalah pengeluaran ASI yang sedikit ataupun disebabkan oleh puting payudara yang datar,

payudara yang membengkak, bayi mengalami kesusahan dalam menyusui karena cara menyusui yang salah atau bahkan karena lidah bayi berukuran pendek (Anwar et al., 2015). Hasil data dari UNICEF (2017) didapatkan 136,7 juta bayi lahir di seluruh dunia dan hanya 32.6% dari mereka yang disusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama. Angka ini masih jauh dari target

cakupan ASI eksklusif. Kemudian berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2018, secara nasional persentase bayi baru lahir yang mendapat ASI eksklusif sebesar 68,74% dari target nasional sebesar 80% (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya faktor isapan bayi yang dimana bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 5-7 menit dan ASI yang berada dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam. Sebaiknya menyusui bayi secara nonjadwal (on demand) karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya. Kegiatan menyusui yang dijadwalkan akan berakibat kurang baik karena isapan bayi sangat berpengaruh pada ransangan isapan produksi ASI selanjutnya (Widiastuti et al., 2017). Kemudian faktor psikologis ibu nifas, yang dimana masa nifas merupakan salah satu fase yang membutuhkan adaptasi psikologis. Perubahan peran seorang ibu memerlukan adaptasi yang harus dijalani. Tanggung jawab akan bertambah dengan adanya bayi yang baru

lahir. Dengan adanya dorongan motivasi dan perhatian yang kuat dari anggota keluarga akan mempengaruhi terhadap fisik dan emosi ibu untuk menghasilkan ASI (Rasmi et al., 2018).

ASI bermanfaat untuk menjaga ketahanan tubuh bayi karena mengandung zat anti infeksi yaitu zat immune modulator serta zat gizi yang unik seperti karbohidrat berupa laktosa, lemak yang banyak (asam lemak tak jenuh ganda), protein utama berupa lactalbumin yang mudah untuk dicerna, kandungan vitamin dan mineral yang banyak (Delima et al., 2016). Produksi ASI yang sedikit pada hari-hari pertama setelah melahirkan menjadi kendala dalam memberikan ASI secara dini. Ibu yang tidak menyusui bayinya pada hari pertama disebabkan oleh kecemasan dan ketakutan akan kurangnya produksi ASI serta kurangnya pengetahuan ibu tentang proses menyusui (Alza & Nurhidayat, 2020).

Salah satu usaha untuk meningkatkan ASI secara farmakologis adalah dengan pemberian zat galactagogue. Selain itu ada

sebagian ibu yang mengkonsumsi makanan/minuman herbal yang merupakan tradisi turun menurun seperti tumbuhan bangun-bangun dengan bahasa latin disebut *Coleus Amboinicus Lour* dan dipercaya mampu meningkatkan proses sekresi ASI (Tafzi et al., 2017). Tanaman ini adalah salah satu etnobotani Indonesia yang secara turun-temurun dimanfaatkan masyarakat Sumatera Utara sebagai menu sayuran sehari-hari dan terutama disajikan untuk ibu baru melahirkan karena dipercaya berguna memulihkan stamina serta dapat memproduksi ASI.

Penelitian secara komprehensif yang dilakukan (Damanik, 2009) tentang khasiat laktagogum tanaman torbangun. Penelitian tersebut dilakukan di Tanah Batak Simalungun, Provinsi Sumatera Utara yang dimana tradisi dan kepercayaan masyarakat ini berasal. Sayur torbangun yang disajikan dimasak sesuai resep tradisional oleh wanita Batak dan dikonsumsi selama 30 hari. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan volume ASI secara signifikan pada kelompok Torbangun dari hari ke-14 sampai hari ke-28,

yaitu dari 361 sampai 479 mL atau dengan rata-rata kenaikan sebesar 65%. Berdasarkan latar belakang diatas maka dilakukan Studi Literatur mengkaji tentang “Pengaruh Pemberian Daun Bangun-Bangun (*Coleus Amboinicus Lour*) terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum.

BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan adalah *literature review*. Metode *literature review* adalah suatu bentuk penelitian yang dilakukan melalui penelusuran dengan cara membaca dari berbagai sumber seperti buku, jurnal dan terbitan-terbitan lainnya yang bersangkutan dengan topik penelitian untuk menjawab permasalahan atau isu yang ada (Neuman, 2011).

HASIL

Hasil review jurnal berdasarkan kata kunci daun bangun-bangun untuk produksi ASI dan *Coleus Amboinicus Lour for breast milk*. Sebanyak 11 jurnal didapatkan dan hasil yang didapatkan ada pengaruh pemberian

daun bangun-bangun terhadap peningkatan produksi ASI yaitu 4 jurnal dengan pemberian daun bangun –bangun berupa seduhan teh, 5 jurnal dengan pemberian berupa sayuran, dan 2 jurnal dengan pemberian daun bangun-bangun berupa ekstrak dan snack.

PEMBAHASAN

11 jurnal yang didapatkan 4 jurnal dengan pengonsumsi daun bangun-bangun dalam bentuk seduhan teh, 5 jurnal dalam bentuk sayuran dan 2 jurnal lainnya dalam bentuk snack dan ekstrak. Daun bangun-bangun (*Coleus Amboinicus Lour*) merupakan tanaman yang memiliki sejuta manfaat terutama pada ibu yang baru melahirkan. tumbuhan jenis ini memiliki batang yang berbentuk bulat kecil, dan sedikit berambut, jarang berbunga dan sangat mudah berkembang. Daun bangun- bangun (*Coleus Amboinicus Lour*) merupakan tanaman yang memiliki sejuta manfaat terutama pada ibu yang baru melahirkan. tumbuhan jenis ini memiliki batang yang berbentuk bulat kecil, dan sedikit berambut, jarang berbunga dan

sangat mudah berkembang. 4 jurnal dengan pemberian daun bangun-bangun dalam bentuk seduhan teh terhadap peningkatan produksi ASI ibu, yang dimana ada perbedaan pemberian seduhan teh antara kelompok intervensi dan kelompok control menunjukkan ada perbedaan yang signifikan. Dalam rata-rata pemberian daun bangun-bangun diberikan 500 mg dan diminum 2 kali sehari selama 14 hari, rata rata instrument yang digunakan dalam pengukuran ini adalah menggunakan breast pump, dan lembar observasi. dari hasil analisis juga didapatkan bahwa daun bangun-bangun mempunyai senyawa yang dapat meningkatkan produksi ASI seperti *Saponin*, *flavonoid*, dan *polifenol*.

Sejalan dengan (Girsang et al., 2021) yang mengatakan bahwa daun torbangun dapat berfungsi sebagai laktagogum yaitu, zat yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI karena mengandung zat *flavonoid*, *polifenol*, dan *saponin* yang dapat meningkatkan hormone prolactin dan oksitosin. Daun bangun-bangun yang diolah menjadi seduhan teh dapat menjadi solusi

dalam pemenuhan suplemen pendorong ASI bagi ibu postpartum, hasil pengolahan daun teh dengan suhu 500c dengan lama pengeringan 3 jam merupakan cara olahan terbaik karena kandungan zat yang terjaga, dan aroma , warna dan rasa lebih banyak disukai.

Kemudian 5 jurnal dengan pemberian daun bangun-bangun yang diolah menjadi sayur makanan pendamping didapatkan ada pengaruh dalam meningkatkan produksi ASI. Ada perbedaan pemberian sayuran daun bangun-bangun antara kelompok intervensi dan kelompok control menunjukkan ada perbedaan yang signifikan. Cara pengkomsusian makanan pendamping sayuran dengan pemberian 150 gram daun bangun-bangun dengan dosis 400 ml/1 cup diberikan selama 14 hari.

Penelitian ini juga pernah dilakukan oleh Damanik (2006), yang dimana pemberian daun bangun-bangun terhadap ibu postpartum, dengan memberikan daun bangun-bangun sebanyak 150 gram selama 14 hari, dan hasil volume ASI meningkat

sebesar47,4%, dan ibu yang mengkomsumsi daun bangun-bangun mengatakan bahwa mereka merasa sangat segar dan tidak lelah, kemudian penelitian yang dilakukan Rizal (2011), dengan pemberian daun bangun-bangun 150 gram pada ibu sejak pertama kali melahirkan dan berlangsung selama 30 hari, terbukti mampu meningkatkan produksi ASI hingga65% perhari.

Kemudian pemberian daun bangun-bangun berupa snack bar yang diberikan sebanyak 34 gram dalam 1 bungkus snack per hari, hingga hari ke 14 kemudian volume ASI diukur menggunakan alat pompa ASI , dan didapatkan ada pengaruh pemberian snack bar daun bangun-bangun terhadap peningkatan produksi ASI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian makanan snack batangan daun jinten dapat berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI, karna indicator daun jinten terdiri dari senyawa laktagogum, laktagogum merupakan zat yang dapat meningkatkan produksi ASI, laktagogum ini terdapat di dalam daun jinten berupa saponin, polifenol,

dan flavonoid, yang dimana kandungan laktagogum ini akan memikat kandungan oksitosin dan prolactin. Bayi akan menghisap payudara putting susu ibu, kemudian akan terjadi rangsangan hormonal pada putting susu ibu di aerola, kemudian rangsangan tersebut akan diteruskan ke hipotalamus melalui saraf vagus, kemudian dari lobus anterior akan melepaskan hormone prolactin, setelah itu akan masuk ke aliran darah dan akan menuju ke kelenjar pembuatan ASI.

Sejalan dengan penelitian (Herlina et al., 2018) dengan pembuatan ekstrak daun bangun-bangun dan didapatkan ada pengaruh pemberian ekstrak daun torbangun pada kadar peningkatan hormone prolactin dan produksi ASI pada ibu postpartum. Pada penelitian ini daun torbangun di olah menjadi kapsul yang didalamnya terdiri dari kandungan senyawa kimia flavonoid dan tannin. Daun torbangun juga disebut memiliki tiga senyawa komponen utama yang bersifat galaktogog, nutrisi dan farmakoseutika, selain itu 100 gram daun torbangun mengandung 279 mg kalsium, 13,6 mg zat besi dan total karoten

13288 g. komponen senyawa aktif steroid juga yang terkandung dalam daun torbangun merupakan pembawa pesan kimia steroid yang disintesis dikelenjar dan dibawa oleh aliran darah ke jaringan target untuk merangsang suatu proses berhubungan dan berpengaruh peningkatan kadar ASI pada ibu menyusui yang mengkonsumsi daun torbangun. Maka dapat disimpulkan bahwa didapatkan konsumsi daun bangun bangun berupa seduhan teh, sayuran, snack, dan ekstrak dapat meningkatkan produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Alza, N., & Nurhidayat, N. (2020). Pengaruh Endorphin Massage terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), 93–98. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i2.61> [Diakses pada 28 April 2021]
- Anwar, S., Alfian, S., & Muttaqin, A. (2015). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Manfaat. *Studylibid*. <https://studylibid.com/doc/594920/hubungan-pengetahuan-dan-sikap-ibu-hamil-tentang-manfaat> [Diakses pada 27 April 2021]
- Ariescha, P. A. Y., & Tryaningsih, U. (2019). Pengaruh Pemberian Daun Bangun – Bangun (*Coleus Amboenicus Lour*) Terhadap Produksi Asi. *Jurnal*

- Kebidanan Kestra (JKK), 1(2), 2328.<https://doi.org/10.35451/jkk.v1i2.129> [Diakses pada 25 Mei 2021]
- Damanik, R. (2009). Torbangun (*Coleus amboinicus* Lour): A bataknese traditional cuisine perceived as lactagogue by bataknese lactating women in Simalungun, North Sumatera, Indonesia. *Journal of Human Lactation*, 25(1), 64–72.
<https://doi.org/10.1177/0890334408326086> [Diakses pada 15 Mei 2021]
- Delima, M., Arni, G., & Rosya, E. (2016). Pengaruh Pijat Oksitosi Terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin. *Jurnal Ipteks Terapan*, 9(4).<https://doi.org/10.22216/jit.2015.v9i4.1238> [Diakses pada 17 Mei 2021]
- Dwi Insani, S., Novika Manullang, D., & Marlina Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua, S. (2020). Pengaruh Pemberian Daun Bangun-Bangun (*Coleus Amboinicus* Lour.) Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Poliklinik Emplasmen Bukit Lima Kec. Bosar Maligas Kab. Simalungun Tahun 2018. In *Jurnal Pionir* Vol. 5, Issue 3).
<http://Jurnal.Una.Ac.Id/Index.Php/Pionir/Article/View/1445> [Diakses pada 02 Mei 2021]
- Fatmawati, D. A. (2015). Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues Fatmawati Eduhealth. *Jurnal Edu Health*, 5(2)
<http://journal.unipdu.ac.id:8080/index.php/eduhealth/article/view/475/422> [Diakses pada 19 Mei 2021]
- Girsang, B. M., Elfira, E., Sitohang, A. M., & Siregar, F.L. S. (2021). Standar Operating Procedure (SOP) “MB TESI” (membuat booster ASI) Proses pengolahan teh daun Torbangun : *Jurnal Pengabdian Barelang*.<https://doi.org/10.33884/jpb.v3i01.2692> [Diakses pada 25 April 2021]
- Herlina, Hadisaputro, S., & Aristiati, K. S. (2018). I nternational J ournal of A llied Medical Sciences and Clinical R esearch (IJAMSCR) increase breast milk production and prolactin hormone level among normal center Semarang district). *International Journal of Allied Medical Sciences and Clinical Research (IJAMSCR)*, 6(3).
<http://www.ijamscr.com> [Diakses pada 15 Juni 2021]
- Husna, N., Panjaitan, D. B., Febriana, A., Ginting, D. Y., & Purba, S. B. (2020). Hubungan Daun Bangun-Bangun Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Kelurahan Seribu Dolok. In *Jurnal Penelitian Kebidanan & (Vol. 3, Issue 2)*.<https://doi.org/10.36656/JPK2R.V3I2.718> [Diakses pada 13 Juni 2021]
- Neuman, W. Lawrence. (2011). *Social Research Methods, qualitative and quantitative approaches*. Bostom: pearson.
- Oktaviya, E., Syamsiah, S., & Julia Rifana, A. (2020). Efektivitas Pemberian Sayur Daun Bangun-Bangun Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Wilayah Puskesmas Kaduhejo Kabupaten Pandegalang BANTEN 2020. In *Jurnal Kesehatan Dan Kebidanan (Journal Of Health And Midwifery) (Vol. 9, Issue 2)*.
<https://Smrh.EJournal.Id/Jkk/Article/View/112> [Diakses pada 18 Juni 2021]
- Prahesti, R., Sholihah, N. R., Jenderal, U., Yani, A., Barat, R., Gamping, A., Yogyakarta, S., Jenderal, U., Yani, A.,

Barat, R., Gamping, A., & Yogyakarta,

Prawita, A. A., & Pasaribu, S. E. (2020). The Effect of Torbangun Leaves Consumption on the Improvement of Breastmilk Volume in Post Partum Women in Ononamolo Village, Gunungsitoli City. *Health Notions*, 4(12), 400–403.
<https://doi.org/10.33846/hn41202>
[Diakses 28 April 2021]

Rasmi, N. K. G., Yusiana, M. A., & Taviyanda, D. (2018). Microsoft Word

Silawati, V., & Murnita, E. (2020). Efektivitas Teh Sibangun bangun Terhadap Volume ASI Pada Ibu Post SC Di Rumah Sakit Marinir Cilandak Tahun 2019. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 140–145.
<https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.63>
[Diakses 20 Juni 2021]

Tafzi, F., Andarwulan, N., Giriwonob, P. E., & Dewid, F. N. A. (2017). Fitry T, Andarwulan N, Puspo Edi G, Fitriya N

Widiastuti, M., Rompas, S. S., Bataha, Y. B., (2017). Analisis Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Ranotana Weru. In *Jurnal Keperawatan* (Vol.5, Issue 2). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/16842>
[Diaksespada 28 April 2021]