

PENGARUH KONSUMSI SEDUHAN AIR REBUSAN DAUN BANGUN-BANGUN TERHADAP PRODUKSI AIR SUSU IBU (ASI) UNTUK IBU MENYUSUI DI DESA BATANG PANE II KECAMATAN HALONGONAN TIMUR

¹Juni Andriani Rangkuti, ²Putri Runggu Siregar

¹²Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufo Royhan di Kota Padangsidimpuan
juniandrianirangkuti06@gmail.com

ABSTRAK

Pemberian ASI sangat penting bagi tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasan bayi, Produksi ASI yang tidak cukup merupakan faktor penghambat yang paling umum menyebabkan berhentinya produksi ASI. Salah satu upaya meningkatkan produksi ASI adalah melalui penggunaan obat tradisional dalam bentuk rebusan dan ekstrak daun bangun-bangun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh daun bangun-bangun terhadap peningkatan produksi air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui di Desa Batang Pane II Kecamatan Halongonan Timur. Jenis Penelitian menggunakan *kuantitatif* dengan desain *Eksperimen semu (Quasi eksperimen)*, Penelitian ini dilakukan di Desa Batang Pane II Adapun Alasan pemilihan lokasi ini karena belum pernah dilakukan penelitian tentang pengaruh konsumsi seduhan air rebusan daun bangun-bangun terhadap produksi ASI untuk ibu menyusui. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui 0-6 bulan sebanyak 18 orang. Tehnik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dimana seluruh jumlah populasi di jadikan sampel sebanyak 18 orang, Setelah dilakukan uji menggunakan *uji Paired t-tes* diperoleh $P\text{value} = 0,020$ ($p < 0,05$), maka dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh konsumsi seduhan air rebusan daun bangun-bangun terhadap produksi ASI untuk ibu menyusui. Disarankan ibu menyusui dapat mengkonsumsi daun bangunbangun untuk menambah volume ASI nya sesuai takaran dan dosis yang dianjurkan.

Kata Kunci : Air Rebusan Daun Bangun-Bangun,Produksi Air Susu Ibu (ASI)

ABSTRACT

Breastfeeding is very important for optimal growth and development, both physically and mentally and baby's intelligence. Insufficient milk production is the most common inhibiting factor causing the cessation of breast milk production. One of the efforts to increase breast milk production is through the use of traditional medicine in the form of decoction and extracts of the leaves of Bangun-bangun. The purpose of this study was to determine the effect of the leaves of the leaves on increasing the production of breast milk (ASI) in breastfeeding mothers in Batang Pane II Village, East Halongonan District. The type of research used is quantitative with a quasi-experimental design (quasi-experimental). This research was conducted in the village of Batang Pane II. The reason for choosing this location is because there has never been a study on the effect of consuming boiled water from the leaves of the wake on the milk production for breastfeeding mothers. The population in this study were all breastfeeding mothers 0-6 months as many as 18 people. The sampling technique used total sampling where the entire population was sampled as many as 18 people. After testing using the Paired t-test, it was obtained that $P\text{value} = 0.020$ ($p < 0.05$), it can be concluded that there is an effect of consuming boiled water from the leaves of the wake -wakes up to milk production for nursing mothers. It is recommended that breastfeeding mothers can consume Bangunbangun leaves to increase the volume of their breast milk according to the recommended dose and dosage.

Keywords: *Boiled Water Leaves Wake Up, Production of Mother's Milk (ASI)*

1. PENDAHULUAN

United Nation Childrens Fund (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan sebaiknya anak hanya disusui ASI selama paling sedikit enam bulan. Pemberian ASI eksklusif merupakan pemberian ASI dengan tidak memberi bayi makanan atau minuman lain, termasuk air putih, selain menyusui ASI (kecuali obat-obatan dan vitamin atau mineral tetes, ASI perah juga diperbolehkan). Berdasarkan data (Risikesdas, 2018) menyatakan bahwa proporsi pola pemberian ASI pada bayi umur 0 - 5 bulan di Indonesia sebanyak 37,3% ASI eksklusif 9,3% ASI parsial, dan 3,3% ASI pendominan. Menyusui dominan adalah menyusui bayi-bayi tapi pernah memberikan sedikit air atau minuman berbasis air, misalnya teh sebagai makanan / minuman prelakteal sebelum ASI keluar (Kemenkes, 2014; Kemenkes, 2018).

Berdasarkan profil kesehatan Indonesia (2015) presentase bayi 0 - 5 bulan yang masih mendapat ASI eksklusif sebesar 54,0%, sedangkan bayi yang telah mendapatkan ASI eksklusif sampai usia enam bulan adalah sebesar 29,5%. Mengacu pada target renstra tahun 2016 yang sebesar 42%, namun secara nasional cakupan pemberian ASI eksklusif sebesar 80%. Melihat hal ini pemberian ASI eksklusif belum memenuhi target nasional.

Di Sumatera Utara untuk pemberian ASI eksklusif sudah mencapai target yaitu sebesar 46,8% dari target 42%, namun belum memenuhi target nasional. Tidak hanya di suku Batak, daun bangun-bangun hampir ada di seluruh wilayah Indonesia dan beberapa negara di kawasan tropis baik di Asia, Australia, Afrika maupun di Amerika. Hanya saja pemanfaatannya berbeda – beda (Idris, 2012).

Jurnal Iwansyah (2017) mengatakan bahwa Air Susu Ibu (ASI) memiliki peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama di periode sensitif (0 - 24 bulan). Keterbatasan produk ASI yang tidak mencukupi menjadi alasan yang sering dilaporkan oleh ibu pada masa awal menyusui. 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.

Pemberian daun bangun-bangun kering memiliki efek imunostimulan yang lebih tinggi dibandingkan dalam bentuk sop. Untuk menguji efek imunostimulan daun bangun-bangun maka diperlukan organ limforetikuler sebagai parameter pengamatan. Organ limforetikuler sendiri memiliki fungsi menjalankan sistem imunitas di dalam tubuh. Karena banyaknya sel fagositik dan kontak sel-sel ini yang erat dengan darah, limpa menjadi pertahanan penting terhadap mikroorganisme yang berhasil memasuki peredaran darah. (Marni dan Kukuh, 2015)

Hasil survey yang penulis lakukan di Desa Batang Pane II Kecamatan Halongonan Timur Kabupaten Padang Lawas Utara, tingkat pemberian ASI eksklusif masih sangat rendah terlihat di tahun 2020 pemberian ASI eksklusif 0-6 bulan di Desa Batang Pane II hanya berjumlah 20 bayi dari 55 bayi yang lahir. Alasan yang diterima dari ibu tidak memberikan ASI eksklusif karena produksi ASI yang sedikit sehingga ibu berinisiatif untuk memberikan bayinya susu formula. Sehingga penulis memutuskan untuk memilih Desa Batang Pane II sebagai tempat penelitian karena dari hasil survey Desa Batang Pane II belum memenuhi target untuk pemberian ASI eksklusif.

Berdasarkan hasil data di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Konsumsi Seduhan Air Rebusan Daun Bangun-Bangun (*Coleus Amboinicus, Lour*) terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) untuk Ibu Menyusui di Desa Batang Pane II Kecamatan Halongonan Timur Kabupaten Padang Lawas Utara, Tahun 2021. Tujuan Penelitian ini adalah Mengetahui pengaruh daun bangun-bangun terhadap peningkatan produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui di Desa Batang Pane II Kecamatan Halongonan.

2. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini merupakan *kuantitatif* dengan desain *Eksperimen semu (Quasi eksperimen)*, Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest and posttest design*. Penelitian ini dilakukan

di Desa Batang Pane II Kecamatan Halongonan Timur pada bulan Januari 2021 sampai dengan bulan September 2021. Adapun Alasan pemilihan lokasi ini berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti bahwa belum pernah dilakukan penelitian di Desa Batang Pane II tentang pengaruh konsumsi seduhan air rebusan daun bangun-bangun terhadap produksi ASI untuk ibu menyusui. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui 0-6 bulan sebanyak 18 orang. Tehnik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* yaitu tehnik pengambilan sampel sama dengan populasi. alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 20 orang (Sugiyono, 2016). Karena jumlah populasi sebanyak 18 orang, berarti sampel dalam penelitian ini sebanyak 18 orang.

Uji statistik yang digunakan untuk menguji seduhan teh daun bangun-bangun sebelum dan sesudah perlakuan pada ibu menyusui dalam meningkatkan produksi ASI, digunakan metode analitik yaitu uji *T-Paired*. Sebelum dilakukan analisa bivariat terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan uji *Shapiro wilk* pada produksi ASI sebelum dan setelah diberikan air rebusan daun bangun-bangun yang bertujuan untuk mengetahui sebaran data penelitian normal atau tidak. Apabila nilai $p > 0,05$, maka data tersebut normal.

3. HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden (n=18)

Variabel	n	%
Usia		
20-25 tahun	10	55,6
26-30 tahun	4	22,2
31-35 tahun	4	22,2
Pendidikan		
SD	-	-
SMP	2	11,1
SMA	13	72,2
PT	3	16,7
Status Pekerjaan		
Bekerja	16	89,9
Tidak bekerja	2	11,1
Kehamilan		
Pertama	7	38,9
Kedua	4	22,2
> Ketiga	7	38,9

Riwayat Menyusui		
Ya	10	55,6
Tidak	8	44,4
Total	18	100,0

Berdasarkan 1. diketahui mayoritas responden yang berumur 20-25 tahun sebanyak 10 orang (55,6%), dan minoritas berumur 26-30 tahun sebanyak 4 orang (22,2%), serta berumur 31-35 tahun sebanyak 4 orang (22,2%). Berdasarkan mayoritas responden dengan tingkat pendidikan yaitu SMA berjumlah 13 responden (72,2%) dan minoritas berpendidikan SMP sebanyak 2 orang (11,1%). Berdasarkan Mayoritas responden dengan status pekerjaan yaitu bekerja berjumlah 16 responden (88,9%) dan minoritas dengan status pekerjaan tidak bekerja berjumlah 2 responden (11,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Rerata Pengaruh Konsumsi Seduhan Air Rebusan Daun Bangun-Bangun Terhadap Produksi ASI Untuk Ibu Menyusui

Variabel	Kelompok	Mean	Selisih mean	SD	Min	Max
Produksi ASI	Pre test	1.5000	0,2778	.514	1.00	2.00
	Post test	1.2222		.427	1.00	2.00

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum diberikan rebusan daun bangun-bangun adalah 1.5000 dan rata – rata kekuatan produksi ASI setelah diberikan rebusan daun bangun-bangun adalah sebesar 1.2222

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Diberikan Rebusan Daun Bangun-Bangun

Variabel	Mean	Selisih mean	Pvalue
Produksi ASI pre test	1.5000	0,2778	0,000
Produksi ASI post test	1.2222		0,000

*distribusi normal ($p > 0,05$)

Hasil analisis data dengan uji *shapiro wilk* terhadap produksi ASI sebelum intervensi diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p > 0,05$) dan sesudah intervensi diperoleh

nilai $p=0,000$ ($p>0,05$). Dari hasil uji normalitas data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Data Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pengaruh Konsumsi Seduhan Air Rebusan Daun Bangun-Bangun

Variabel	Mean	SD	Pvalue
Produksi ASI pre test	1.5000	.51450	0,020
Produksi ASI post test	1.2222	.42779	

Berdasarkan tabel 4. hasil analisis pada kelompok sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan uji *Paired t-test* diperoleh $Pvalue = 0,020$ ($p<0,05$), maka dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh konsumsi seduhan air rebusan daun bangun-bangun terhadap produksi ASI untuk ibu menyusui.

4. PEMBAHASAN

a. Umur Responden di Desa Batang Pane II Kecamatan Halongonan Timur

Berdasarkan hasil dari 18 responden mayoritas responden berumur 20-25 tahun sebanyak 10 orang (55,6%), dan minoritas berumur 26-30 tahun sebanyak 4 orang (22,2%), serta berumur 31-35 tahun sebanyak 4 orang (22,2%). Umur ibu berpengaruh terhadap kelancaran ASI. Menurut Biancuzzo (2016), bahwa ibu-ibu yang lebih muda atau umurnya kurang dari 30 tahun lebih banyak memproduksi ASI dari pada ibu-ibu yang lebih tua. Hasil ini didukung oleh penelitian Hepy (2016) yang mengatakan bahwa usia yang mengalami onset cepat ada pada kategori 20-30 tahun.

b. Pendidikan Responden di Desa Batang Pane II Kecamatan Halongonan Timur

Berdasarkan hasil dari 18 responden mayoritas responden dengan tingkat pendidikan yaitu SMA berjumlah 13 responden (72,2%) dan minoritas berpendidikan SMP sebanyak 2 orang (11,1%). Anggrita (2016) yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan ibu dengan pemberian ASI eksklusif. Namun hasil itu berbanding dengan kesimpulan

Rosyidah (2015) yang mengatakan latar belakang pendidikan seseorang berpengaruh terhadap proses penerimaan informasi yang menjadi lebih mudah. Aritha (2017) menyimpulkan bahwa ibu dengan pendidikan menengah dan pendidikan tinggi cenderung mau mendengar dan menerima informasi kesehatan terbaru seperti penggunaan daun bangun-bangun ini, mereka akan lebih mudah memahami informasi yang disampaikan peneliti dibandingkan ibu dengan pendidikan yang rendah.

c. Pekerjaan Responden di Desa Batang Pane II Kecamatan Halongonan Timur

Berdasarkan hasil dari 18 responden Mayoritas responden dengan status pekerjaan yaitu bekerja berjumlah 16 responden (88,9%) dan minoritas dengan status pekerjaan tidak bekerja berjumlah 2 responden (11,1%). Anita (2017) menyimpulkan bahwa ibu yang bekerja memiliki beban kerja yang berat sehingga menyebabkan kelelahan fisik dan ketegangan emosi/stress psikologis sehingga menghambat pelepasan prolactin dan oksitosin, serta terpisah dari bayi menyebabkan hilangnya kepercayaan diri akan kemampuan nya menghasilkan ASI yang cukup bagi bayi. Kesimpulan ini juga didukung oleh penelitian Mubarak,dkk (2016) yang mengatakan bahwa pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan akan ASI yang berfungsi untuk kualitas hidup si bayi. Namun mengalami perbedaan dengan penelitian Indah (2018) yang mengatakan tidak ada pengaruh yang signifikan antara pekerjaan ibu dengan edukasi konselor laktasi terhadap keberhasilan menyusui.

d. Pengaruh Konsumsi Seduhan Air Rebusan Daun Bangun-Bangun Terhadap Produksi ASI Untuk Ibu Menyusui

Dari hasil penelitian mengenai kelancaran produksi ASI sebelum diberikan seduhan air rebusan daun bangun-bangun adalah Rata-rata produksi ASI 1.5000 dan rata – rata kekuatan produksi ASI setelah

diberikan rebusan daun bangun-bangun adalah sebesar 1.2222.

Hasil ini sejalan dengan teori menurut Santoso (2018) menyatakan bahwa dalam daun bangun-bangun terdapat kandungan vitamin C, vitamin B1, vitamin B12, beta karotin, niasin, karvakrol, kalsium, asam-asam lemak, asam oksalat dan serat. Senyawa-senyawa tersebut berpotensi terhadap bermacam-macam aktivitas biologik, misalnya antioksidan, diuretik, analgesik, mencegah kanker, antitumor, anti vertigo, immunostimulan, anti radang, anti infertilitas, hiperkolesterolemik, hipotensif, serta memiliki kandungan laktogagum yang berfungsi meningkatkan laju sekresi dan peningkatan produksi ASI.

Penelitian ini pernah dilakukan oleh beberapa ahli. Pertama dilakukan oleh Damanik (2016), pada penelitiannya daun bangun bangun-bangun diberikan pada ibu postpartum. Beliau memberikan sebanyak 150 gram yang diberikan selama 14 hari. Beliau mengukur volume ASI pada minggu pertama pemberian daun bangun-bangun dan hasil volume ASI meningkatkan sebesar 47,4%. Ibu-ibu yang mengkonsumsi daun bangun-bangun mengatakan bahwa mereka merasa segar dan tidak lelah. Penelitian yang kedua dilakukan oleh Rizal tahun 2011, ternyata daun bangun-bangun memiliki laktogogum. Pada penelitiannya, Rizal memberikan 150 gram sayur daun bangun-bangun kepada ibu sejak pertama melahirkan dan berlangsung selama 30 hari dan terbukti mampu meningkatkan produksi ASI hingga 65% per hari.

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 diperkotaan dan biasanya banyak didaerah pemukiman orang Bagi masyarakat yang tinggal di pedesaan, tumbuhan bangun—bangun bisa digunakan sebagai pagar pembatas kebun atau tanah mereka. Jika masyarakat memiliki sisa lahan dan bisa dipergunakan untuk tanaman obat keluarga (TOGA), tanamlah tanaman bangun-bangun sehingga sewaktu waktu dapat digunakan pengobatan alternative.

e. Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Diberikan Rebusan Daun Bangun-Bangun

Dari hasil sebelum dan sesudah diberikan Seduhan Air Rebusan Daun Bangun-Bangun (*Coleus Amboinicus, Lour*) terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) dengan menggunakan uji *shapiro wilk* terhadap produksi ASI sebelum intervensi diperoleh nilai $p=0,000$ ($p>0,05$) dan sesudah intervensi diperoleh nilai $p=0,000$ ($p>0,05$). Dari hasil uji normalitas data tidak berdistribusi normal.

Putri,Ucy (2018) juga menyimpulkan bahwa daun bangun-bangun dapat meningkatkan produksi ASI. Hasil pengukuran produksi ASI pada kelompok intervensi dengan produksi ASI sangat baik (>12 kali/hari) terdapat 10 orang (31,3%). Nilai uji regresi linear yaitu 0,590 dan juga nilai p value= 0,000 < nilai siq (0,005) yang artinya ada pengaruh pemberian daun bangun-bangun terhadap produksi ASI sebesar 34,8%.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sukriana, Yulia Irvani Dewi, Sri Utami Tahun 2018 dalam jurnal yang berjudul pengaruh daun bangun-bangun terhadap ASI. Dijelaskan bahwa ASI adalah suatu cairan kehidupan terbaik yang sangat 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.

f. Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pengaruh Konsumsi Seduhan Air Rebusan Daun Bangun-Bangun

Dari hasil sebelum dan sesudah diberikan Seduhan Air Rebusan Daun Bangun-Bangun (*Coleus Amboinicus, Lour*) terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) dengan menggunakan uji *Paired t-tes*

diperoleh $Pvalue = 0,020$ ($p < 0,05$), maka dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh konsumsi seduhan air rebusan daun bangun-bangun terhadap produksi ASI untuk ibu menyusui.

Hasil penelitian Bekkty, dkk (2018) yang melihat bagaimana pengaruh pemberian seduhan teh daun bangun-bangun terhadap produksi ASI pada ibu menyusui dengan jumlah sampel 20 orang. Dan didapatkan hasil Penelitian: Pada hasil penelitian ini didapatkan $p\ value = 0,000$ ($p\ value < 0,05$) berarti H_0 ditolak, yang artinya Ada pengaruh daun bangun-bangun terhadap

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sukriana, Yulia Irvani Dewi, Sri Utami Tahun 2018 dalam jurnal yang berjudul pengaruh daun bangun-bangun terhadap ASI. Dijelaskan bahwa ASI adalah suatu cairan kehidupan terbaik yang sangat 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.

Menurut asumsi peneliti 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 dipertanian dan biasanya banyak didaerah pemukiman orang Bagi masyarakat yang tinggal di pedesaan, tumbuhan bangun—bangun bisa digunakan sebagai pagar pembatas kebun atau tanah mereka. Jika masyarakat memiliki sisa lahan dan bisa dipergunakan untuk tanaman obat keluarga (TOGA), tanamlah tanaman bangun-bangun sehingga sewaktu waktu dapat digunakan pengobatan alternative.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian 18 responden mengenai pengaruh daun bangun-bangun terhadap peningkatan produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui di Desa Batang Pane II Kecamatan Halongonan Timur, dapat disimpulkan hasil analisis pada kelompok sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan uji *Paired t-test* diperoleh $Pvalue = 0,020$ ($p < 0,05$), maka dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh konsumsi seduhan air rebusan daun bangun-bangun terhadap produksi ASI untuk ibu menyusui.

Disarankan kepada Ibu menyusui untuk dapat mengkonsumsi daun bangun-bangun untuk menambah volume ASInya sesuai takaran dan dosis yang dianjurkan. Serta masyarakat yang memiliki sisa lahan dan bisa dipergunakan untuk tanaman obat keluarga (TOGA), tanamlah tanaman bangun-bangun di pekarangan rumah sehingga sewaktu waktu dapat digunakan pengobatan alternatif. diharapkan dapat menggunakan sumber penelitian ini sebagai referensi tambahan lebih lanjut tentang pengaruh daun bangun-bangun perlu dilakukan untuk penyakit lainnya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia di lingkungan masyarakat.

6. REFERENSI

- Astutik, 2015. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Cetakan Pertama. CV. Trans Info Media: Jakarta Timur
- Duke, 2018. *Moringa oleifera Lam. (Moringaceae)*. In: Duke, J.A. (Ed.), *Handbook of Nuts*. CRC Press, Boca Raton, FL, USA, pp. 214–217.
- Ginting 2013. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Pemberian ASI serta Pemberian ASI Eksklusif dengan Status Gizi Balita. Usia 6-24 Bulan ..*
- Hutajulu, 2013. *uji organoleptik modifikasi gizi biskuit Tepung kacang hijau dan daun bangun-bangun sebagai makanan tambahan Ibu menyusui* 2013. jurnal riset industri 2013.

- Iwansyah, 2017. *Potensi Fraksi Etil Asetat Daun Torbangun (Coleus amboinicus L.) Dalam Meningkatkan Produksi Susu*, Jurnal Gizi Pangan. 12(1):61-68
- Kemenkes, 2018 *Profil Kesehatan Indonesia 2014*.<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-Indonesia-2014.pdf> (diunduh 16 Februari 2018).
- Marni dan Kuku, 2015. *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita, dan Anak Pra Sekolah*. Cetakan Ketiga. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Maryunani, 2012. *Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Ibu Bayi. Terhadap Pemberian Asi Eksklusif*. Buletin Penelitian Sistem Kesehatan – Vol. 15 No. 4 Oktober 2012:
- Maritalia, 2014. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Cetakan Kedua. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Manguji B 2018. Pengaruh seduhan teh daun bangun-bangun terhadap Produksi ASI. 2018.
- Negi and Bath, 2012. *Determinan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja di Kemenkes Kesehatan RI*. Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia
- Rizkiani, 2017. *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Rumah Bersalin Cintani Semarang*. Skripsi
- Riskesdas, 2018. *Pokok-pokok hasil rikesdas*
- Profil Kesehatan Indonesia, 2015. *Susu Formula dan Produk Bayi Lainnya*
- Proverawati dan Asfiah, 2017. *Buku Ajar Gizi Untuk kebidanan* Cetakan kedua. Nuha Medika pustaka pelajar : yogyakarta
- Putri, 2018. *Pengaruh Pemberian Daun Bangun-Bangun (Coleus Amboinicus Lour) Terhadap Produksi ASI di Desa Candirejo Kecamatan Biru-Biru Kab. Deli Serdang*. Jurnal Kebidanan Kestra Vol. 1 No. 2 Hal 23 – 28.
- Tyas, 2013. *Hubungan antara Pemberian ASI Eksklusif dan ASI Non Eksklusif dengan Pertumbuhan Berat Badan Bayi 0-6 Bulan di Desa Giripurwo Wonogiri*. Skripsi.
- Situmorang, 2013. *ASI Eksklusif: Arti Penting Bagi Kehidupan*. Jakarta: Indeks pp. 24-26, 30, 82-83.
- Wiji, 2015. *ASI dan Panduan Ibu Menyusui*. Edisi Kedua. Cetakan Kedua. Nuha Medika : Yogyakarta.
- Wilda dan Ani. 2018. *Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif*. Jurnal Kedokteran Diponegoro. Volume 7, Nomor 4.