

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



PROMOSI DAUN BANGUN-BANGUN UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

TIM PENGUSUL

Nurhidayah, SSiT. MKM Ketua

Eka Maulana N

(Mahasiswa semester 4)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATA (STIKes)

MITRA RIA HUSADA JAKARTA

AGUSTUS 2023

HALAMAN PENGESAHAN

Judul PPM : “ Promosi Daun Bangun-Bangun Untuk Meningkatkan
Produksi ASI
Nama Lengkap : Dr Nurhidayah, SSiT, MKM
NIDN : 0323057501
Jabatan Fungsional : Lektor
Program Studi : S1 Kebidanan
Nomor HP : 08179114131
Alamat email : nurhidayah.kila@gmail.com
Anggota (1)
Nama Lengkap : Eka
NIDN : ..
Perguruan Tinggi : STIKes Mitra RIA Husada
Institusi Mitra
Nama Institusi Mitra : TPBM Depok
Alamat : Cimanggis, Depok


Penanggung Jawab : Pemilik TPMB
Tahun Pelaksanaan : 2023
Biaya Keseluruhan : Rp.

Mengetahui,

Jakarta, Agustus 2023

Kepala UPPM

Ketua Pelaksana



Dr. Dina Martha Fitri, MPd
NIDN1101128801

Nurhidayah, SSiT, MKM.
NIDN 0323057501

Menyetujui,

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes)
Mitra RIA Husada Jakarta

Dra. Sri Danti Anwar, MA
Ketua

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

Judul PPM : Promosi daun bangun-bangun untuk meningkatkan produksi ASI”

Identitas Pengusul:

No	Nama	Jabatan	Program Studi	Bidang Tugas	Alokasi Waktu (jam/minggu)
1	Nurhidayah	Ketua	STR Keb	Kespro KIA	1 jam/minggu
2	Eka Maulana N	Anggota	STR Keb	Kespro KIA	1 jam/minggu
3	Mahasiswa	Anggota	STR keb		

1. Mitra PPM : PMB E
2. Lokasi PPM : Cimanggis Depok
3. Masa Pelaksanaan : 6 Bulan
4. Luaran dan Target Capaian

Pada bagian ini, pengusul wajib mengisi luaran wajib dan tambahan, tahun capaian, dan status pencapaiannya. Luaran PPM berupa artikel diwajibkan menyebutkan nama jurnal yang dituju dan untuk luaran berupa buku harus mencantumkan nama penerbit yang dituju

Luaran Wajib

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian (Sudah terbit, sudah diunggah, sudah tercapai, terdaftar/granted)	Keterangan (url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya)
2023	Laporan	100%	SMRH

Luaran Tambahan

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian (Sudah terbit, sudah diunggah, sudah tercapai, terdaftar/granted)	Keterangan (url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya)
2023	Jurnal terakreditasi	Terdaftar	Gemasika

5. Usulan Anggaran : Rp. 3.000.000

DAFTAR ISI

HALAMAN Sampul	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM	iii
DAFTAR ISI	iv
RINGKASAN	v
BAB 1 PENDAHULUAN	2
1.1 Analisis Situasi	2
1.2 Permasalahan Mitra	2
BAB 2 SOLUSI DAN TARGET LUARAN	3
2.1 Solusi	3
2.2 Target Luaran	4
BAB 3 METODE PELAKSANAAN	5
BAB 5 PELAKSANAAN KEGIATAN	6
4.1 Jadwal Kegiatan	6
4.2 Peta Lokasi Mitra Sasaran	6
4.3 Gambaran Iptek	7
4.4 Biaya	7
4.5 Hasil	7
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	8
5.1 Kesimpulan	8
5.2 Saran	8
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

RINGKASAN

Pemberian ASI sangat penting bagi tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasan bayi, sehingga bayi dapat tumbuh sempurna sebagai manusia yang sehat. Produksi ASI yang tidak cukup merupakan faktor penghambat yang paling umum menyebabkan berhentinya praktik pemberian ASI. Salah satu upaya meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI adalah melalui penggunaan obat tradisional dalam bentuk rebusan dan ekstrak daun bangun-bangun. Daun bangun-bangun merupakan tanaman yang sangat mudah tumbuh dengan umur panen singkat, meskipun demikian pemanfaatannya masih terbatas dikalangan masyarakat suku Batak, dan hanya diolah dalam bentuk sayur sop.

BAB I

PENDAHULUAN

Pemberian ASI sangat penting bagi tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasan bayi, sehingga bayi dapat tumbuh sempurna sebagai manusia yang sehat, selain itu pemberian Air Susu Ibu (ASI) dapat menurunkan resiko kematian bayi. Keluarnya ASI sangat dipengaruhi oleh banyak factor. Faktor utama yang mempengaruhinya adalah faktor hormonal, yaitu hormon prolactin yang berperan dalam produksi ASI dan hormone oksitosin yang berperan merangsang keluarnya ASI. Hormon prolactin diproduksi oleh kelenjar pituari yang berada di dalam otak dan berpengaruh terhadap berbagai fungsi fisiologis tubuh. Produksi ASI yang tidak cukup merupakan faktor penghambat yang paling umum menyebabkan berhentinya praktik pemberian ASI. Salah satu upaya meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI adalah melalui penggunaan obat tradisional dalam bentuk rebusan dan ekstrak daun bangun-bangun (Putri, 2018)

Daun bangun-bangun merupakan bahan makanan lokal yang mengandung lactogogum yang dapat meningkatkan produksi ASI , dipercayai dan sudah dikonsumsi secara turun temurun oleh suku Batak. Daun bangun-bangun sangat potensial untuk dikembangkan baik dari segi manfaatnya maupun dari segi sifat tanaman tersebut yang sangat mudah tumbuh dengan umur panen yang singkat, meskipun demikian pemanfaatannya masih terbatas dikalangan masyarakat suku Batak yang diolah dalam bentuk sayur sop. (Prawita, 2020)

1.1 Analisis Situasi

Berdasarkan Profil Kesehatan tahun 2020 dari 234.812 bayi usia kurang dari 6 bulan, dilaporkan hanya 38,42%, bayi yang memperoleh ASI eksklusif. Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI beberapa alasan antara lain ketidakmampuan ibu memberikan ASI eksklusif pada ibu bekerja, produksi ASI yang kurang, dan gencarnya promosi susu formula (Safitri. A, Puspitasari, DA, 2019)⁶.

Produksi ASI yang kurang merupakan masalah yang sering dikeluhkan oleh para ibu. Pada keadaan fisiologis produksi ASI dipengaruhi oleh gizi ibu,

faktor psikis dan isapan bayi. Salah satu jenis tumbuhan untuk meningkatkan produksi ASI adalah daun bangun-bangun yang merupakan tanaman yang sangat mudah tumbuh dengan umur panen yang singkat, meskipun demikian pemanfaatannya masih terbatas dikalangan masyarakat suku Batak yang diolah dalam bentuk sayur sop.

1.2 Permasalahan Mitra

Penyuluhan tentang daun bangun-bangun untuk meningkatkan produksi ASI masih belum dikenal di kalangan masyarakat luas khususnya ibu menyusui, maka dari itu perlu adanya sosialisasi dan penyampaian tentang manfaat daun bangun-bangun untuk meningkatkan produksi ASI, dan berdasarkan survey pendahuluan di TPMB E 90% ibu menyusui belum mengetahui tentang manfaat daun bangun-bangun .

BAB II

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1 Solusi

Solusi yang dapat dilakukan agar ibu menyusui dapat mengetahui manfaat daun bangun-bangun adalah melakukan promosi dengan menggunakan media antara lain:

1. Media cetak

Media ini mengutamakan pesan-pesan visual, biasanya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna. Yang termasuk dalam media ini yaitu booklet, leaflet, flyer, flip chart, rubric, poster dan foto yang mengungkapkan informasi kesehatan. Kelebihan media cetak yaitu tahan lama, mencakup banyak orang, dapat dibawa kemana-mana. Kelemahan media cetak yaitu media ini tidak dapat menstimulir efek suara dan efek gerak. (Notoatmodjo, 2017)⁸

2. Media elektronik

Media ini merupakan media yang bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dan penyampaianya melalui alat bantu elektronika. Yang termasuk dalam media ini yaitu televisi, radio, video, slide dan film strip. Kelebihan media ini yaitu sudah dikenal masyarakat, mengikutkan panca indera dan lebih menarik. Kekurangan dari media ini yaitu perlu persiapan matang, biaya tinggi, sedikit rumit dan perlu keterampilan penyimpanan. (Notoatmodjo, 2020)¹⁸

3. Media luar ruang

Media ini menyampaikan pesannya di luar ruang, biasanya melalui media cetak maupun elektronik misalnya papan reklame, spanduk, pameran, banner, dan televisi layar lebar. Kelebihan media luar ruang yaitu sebagai informasi umum dan hiburan, lebih mudah dipahami, lebih menarik, bertatap muka, penyajian dapat dikendalikan dan sebagai alat diskusi serta dapat diulang-ulang. Kelemahan media ini yaitu biaya tinggi, rumit, perlu listrik, perlu alat canggih, perlu persiapan matang dan peralatan selalu berkembang dan berubah. (Notoatmodjo, 2020)¹⁸

2.2 Target Luaran

RENCANA TARGET LUARAN

No	Jenis Luaran					TS	
	Kategori	Sub Kategori	Wajib		Tambahan		
1	Artikel ilmiah dimuat di jurnal	Internasional bereputasi	Ada/ada	Tidak	Ada/ada	Tidak	
		Nasional terakreditasi	Ada/ada	Tidak	Ada/ada	Tidak	
		Nasional tidak terakreditasi	Ada/ada	Tidak	Ada/ada	Tidak	
2	Artikel ilmiah dimuat di prosiding	Internasional terindeks	Ada/ada	Tidak	Ada/ada	Tidak	
		Nasional	Ada/ada	Tidak	Ada/ada	Tidak	
3	<i>Invited Speaker</i> dalam temu ilmiah	Internasional	Ada/ada	Tidak	Ada/ada	Tidak	
		Nasional	Ada/ada	Tidak	Ada/ada	Tidak	
4	<i>Visiting Lecturer</i>	Internasional	Ada/ada	Tidak	Ada/ada	Tidak	
5	Hak kekayaan intelektual	Paten	Ada/ada	Tidak	Ada/ada	Tidak	
		Paten sederhana	Ada/ada	Tidak	Ada/ada	Tidak	
		Hak cipta	Ada/ada	Tidak	Ada/ada	Tidak	
		Merek dagang	Ada/ada	Tidak	Ada/ada	Tidak	
		Rahasia dagang	Ada/ada	Tidak	Ada/ada	Tidak	
		Desain produk industri	Ada/ada	Tidak	Ada/ada	Tidak	
		Indikasi geografis	Ada/ada	Tidak	Ada/ada	Tidak	
		Perlindungan varietas tanaman	Ada/ada	Tidak	Ada/ada	Tidak	
		Perlindungan topografi sirkuit terpadu	Ada/ada	Tidak	Tidak ada		
6	Teknologi tepat guna	Ada/ada	Tidak	Ada/ada	Tidak		
7	Model/purwarupa/ desain/ karya seni/ rekayasa social	Ada/ada	Tidak	Ada/ada	Tidak		
8	Buku ajar (ISBN)	Ada/ada	Tidak	Ada/ada	Tidak		
9	Tingkat kesiapan teknologi (TKT)	Ada/ada	Tidak	Ada/ada	Tidak		

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Tahap Pertama

Pada tahap pertama ini adalah tahap persiapan, mempersiapkan dari mulai perizinan kepala older TPBM E, mengumpulkan data jumlah ibu menyusui , melakukan pengkajian data, analisis kebutuhan dan mempersiapkan bahan untuk sosialisasi, berupa berita acara dan daftar hadir

3.2 Tahap Kedua

Pada tahap kedua, pelaksanaan promosi menggunakan media leaflet dan video, sebelumnya dilakukan pretes terlebih dahulu

3.3. Tahap Ketiga

Tahap ketiga evaluasi kegiatan dengan melakukan post tes lalu dibandingkan nilai pre test dengan nilai pos tes

BAB IV

PELAKSANAAN KEGIATAN

4.1 Jadwal Kegiatan

Kegiatan direncanakan selama satu semester yaitu dari bulan Maret Agustus 2023. Adapun tahapan kegiatan pengabdian secara lengkap dapat dilihat pada berikut :

Jadwal Pengabdian Masyarakat

No	Nama Kegiatan	Bulan					
		3	4	5	6	7	8
1	Mengajukan Proposal	■					
2	Meminta ijin lokasi PPM	■					
3	Mempersiapkan Kegiatan PPM		■				
4	Melakukan promosi		■	■	■	■	■
5	Melakukan monev			■	■	■	■
6	Menyelesaikan laporan					■	■
7	Melakukan Seminar hasil PPM						■
8	Mengunggah Jurnal PPM					■	■
9	Menghagikan video					■	■

4.2. Peta Lokasi



4.3 Gambaran IPTEK

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat “Promosi daun bangun-bangun untuk meningkatkan produksi ASI” di TPBM E dilakukan selama 6 bulan melalui media leaflet dan video dalam rangka mensosialisasikan gizi seimbang dan dilakukan pre dan pos tes untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang daun bangun-bangun untuk meningkatkan produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan promosi.

4.4 Biaya

Biaya kegiatan ini diperoleh dari anggaran STIKes Mitra RIA Husada yang sudah diperuntukkan untuk kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

4.5 Hasil

Dengan dilaksanakannya kegiatan ini pengetahuan ibu menyusui tentang daun bangun-bangun meningkat dan target ASI Eksklusif juga meningkat

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Sosialisasi tentang daun bangun -bangun untuk melancarkan produksi ASI berhasil dengan meningkatnya pengetahuan ibu tentang daun bangun-bangun

5.2 Saran

Di sarankan agar TPMB E lebih giat lagi untuk mempropmosikan daun bangun-bangun untuk meningkatkan produksi ASI

DAFTAR PUSTAKA

1. Ariescha PAY, Tryaningsih U. Pengaruh Pemberian Daun Bangun-Bangun (Coleus Amboenicus Lour) Terhadap Produksi ASI di Desa Candirejo Kecamatan Biru –Biru Kab. Deli Serdang Tahun 2018. J Kebidanan Kestra. 2019;1(2):23–8.
2. WHO & UNICEF. Global Breastfeeding Scorecard, 2018. Enabling Women To Breastfeed Through Better Policies And Programmes. WHO/Unicef. 2018;(3).
3. Riskesdas. Hasil Utama Riskesdas 2018 Kementerian. Kementerian Kesehatan Republik Indones. 2018;
4. Dinkes Jabar. Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2020. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. 2021;
5. Pakpahan, Martina. D. Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. Jakarta: EGC. 2021.
6. Maulana N. Promosi Kesehatan dan Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan. Vol. 1. Purwodadi-Grobogan: CV. Sarnu UNTung; 2022.
7. Hulu VT, Pane HW, Zuhriyatun TF, Munthe SA, Salman SH, Sulfianti, et al. Promosi Kesehatan Masyarakat. Janner Simarmata, editor. Yayasan Kita Menulis. Yayasan Kita Menulis; 2020. 50 p.
8. Permatasari D. Efektivitas penyuluhan SADARI terhadap tingkat pengetahuan siswi SMA Negeri 2 di Kecamatan Pontianak Barat. J Mhs PSPD FK Univ Tanjungpura. 2017;3(1).
9. Nasution SS. Perawatan Ibu Nifas, Dengan Meningkatkan Produksi ASI Melalui Konsumsi Tanaman Herbal (Daun Katuk, Daun Kelor, Daun Bangun-Bangun). 1st ed. Purwokerto Selatan: CV. Pena Persada; 2021. 7–16 p.
10. Marlina M, Trianingsih I, Sari AJ. Pengaruh Konsumsi Daun Torbangun terhadap Produksi ASI. J Kesehat. 2022 Apr 30;13(1):72.

11. Doloksaribu TH. Tanaman Torbangun Bangun-Bangun (*Coleus amboinicus* L): Potensinya untuk Mendukung Pemberian ASI dan Pertumbuhan Bayi. 1st ed. Moh.Nasrudin, editor. Pekalongan: Penerbit NEM-Anggota IKAPI; 2021. 83 p.
12. Kusmita DB, Effendi EM, Yulianita. Uji Efektivitas Ekstrak Daun Bangun-Bangun (*Coleus amboinicus* Lour) Sebagai Anti Hipertensi Pada Tikus Sprague-Dawley Yang di Induksi NaCl. *J Sains dan Teknol.* 2017;6(1).
13. Elisabet TUP. Efektivitas Intervensi Daun Bangun-Bangun Terhadap Produksi Asi Ibu Post-Partum. Skripsi. 2019;
14. Novita Sari Tobing. Aktivitas Antioksidan Ekstrak Daun Bangun-Bangun (*Coleus Amboinicus* Lour) pada Berbagai Tingkat Petikan Daun dengan Metode DPPH. *JRekayasa Pangan dan Pert.* 2017;
15. Insani SD, Manullang DN, Sriwahyuni E, Sari H, Marlina S. Penyuluhan Tentang Pemanfaatan Daun Bangun - Bangun (*Coleus Amboinicus* Lour .) Terhadap Peningkatan Produksi ASI. *J Pengabd Masy Putri Hijau.* 2021;1(3):6–10.

Lampiran



**STIKES
MITRA RIA HUSADA**



Khasiat Daun Bangun-Bangun



Tanaman torbangun selain berkhasiat untuk memperbanyak produksi ASI, juga bermanfaat untuk mengurangi nyeri (analgesic), pembersih saluran reproduksi post-partum (uterine cleansing agent), penambah tenaga (tonikum), serta mencegah anemia pada ibu yang baru melahirkan

Daun Bangun-Bangun Untuk Kualitas & Kuantitas ASI

Mommy, sudah pernah mendengar tentang daun bangun-bangun? tanaman herbal daun bangun-bangun dikenal dengan *Coleus amboinicus* Lour. Daun bangun-bangun ini merupakan tumbuhan liar yang hidup di daerah tropis, seperti India, Afrika Selatan dan tentunya Indonesia. Di Indonesia, daun bangun-bangun ini banyak terdapat dan terkenal di Sumatera Utara.



CIRI-CIRI DAUN BANGUN-BANGUN

Daun bangun-bangun merupakan tumbuhan semak menjalar, batangnya berayu, lunak, beruas-ruas, ruas yang menempel ditengah akan tumbuh akar, mudah patah. Batang yang masih muda berambut kasar dan hijau pucat.

Daunnya tunggal, mudah patah, bulat telur, tepi beringgit, ujung dan pangkal membulat, berambut halus.

Daun bangun-bangun sangat potensial untuk dikembangkan baik dari segi manfaatnya sebagai laktogogum maupun dari segi sifat tanaman tersebut yang sangat mudah tumbuh dengan umur panen yang singkat. Meskipun demikian, pemanfaatannya masih terbatas di kalangan masyarakat suku Batak dengan bentuk alahan hanya sebagai sayuran atau sup.

Dimasyarakat suku Batak, mengonsumsi Daun bangun-bangun sudah menjadi tradisi secara turun menurun karena dipercaya mampu meningkatkan sekresi ASI.

Salah satu kandungan yang terdapat dalam daun bangun-bangun adalah kandungan laktogogum yang berfungsi meningkatkan laju sekresi dan peningkatan produksi ASI.

kandungan daun bangun-bangun yaitu saponin, flavonoid, polivenol. Dengan adanya polifenol pada daun bangun-bangun dapat meningkatkan hormon oksitosin dan prolactin yang berfungsi untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI.

Daun Bangun-Bangun pada Peraturan Menteri Kesehatan



Daun bangun-bangun (torbangun) tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Nomor 6 Tahun 2016, Tentang Formularium Obat herbal asli Indonesia

Daun bangun-bangun termasuk pangan nabati yang berpotensi sebagai sumber antioksidan dikarenakan memiliki kandungan flavonoid dan polifenol yang bermanfaat untuk mencegah atau mengurangi resiko terkena gangguan sindrom metabolic (gangguan itu meliputi peningkatan tekanan darah tinggi, penumpukan lemak di perut, serta kenaikan kadar gula darah, kolesterol, dan trigliserida)



**Bagaimana sih,
Cara penyajian
daun bangun-bangun?**



REBUSAN AIR DAUN BANGUN-BANGUN

- a. 200 gr daun bangun-bangun muda dan batangnya (0,5-1 cm dari ujung) Cabang dibilas dan dibersihkan.
- b. Daunnya direndam kedalam air lalu diperas untuk menghilangkan air yang rasanya pahit.
- c. Kemudian daun direbus sampai mendidih. Kemudian daun dimakan dan air rebusan di minum

Sup daun bangun bangun dapat dikonsumsi kapan saja dalam jumlah yang tak terbatas tanpa efek negative terhadap tubuh dan kondisi kesehatan ibu menyusui.
(Nasution, 2021)

SOP DAUN BANGUN-BANGUN



- a. Sebanyak 120-150 gram daun dan batang daun bangun-bangun yang masih muda dipetik, kemudian dicuci bersih lalu ditumbuk atau diremas-remas agak kasar, diperas dan dibuang airnya agar rasa pahit dan langu berkurang.
- b. Sementara itu, dipersiapkan air santan kelapa dan daging ayam atau ikan lele di suwir-suwir.
- c. Bumbu-bumbu yang terdiri dari bawang merah, bawang putih, kunyit kemiri dan andaliman (andaliman bisa tidak digunakan) digiling halus kemudian ditumis, lalu santan, kaldu dan daging ayam atau ikan lele yang sudah dipersiapkan tadi dimasukkan ke dalam panci yang sedang ditumis, dimasak sambil diaduk-aduk hingga mendidih dan diberi perasan jeruk nipis secukupnya.
- d. Sup daun bangun-bangun siap disajikan.

