

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 4 No. 4	Edition: Oktober 2024– Desember 2024
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH</a>	
Received : 10 September 2023	Revised: 15 September 2023	Accepted: 20 September 2023

## MANFAAT KONSUMSI DAUN BANGUN-BANGUN SERTA KANDUNGANNYA DALAM PENINGKATAN PRODUKSI ASI

### The Benefits of Consuming Leaf of Bangun-Bangun and Their Content In Increasing Breast Milk Production

Naimah Nasution<sup>1</sup>, Kristin Natalia Napitupulu<sup>2</sup>, Peny Ariani<sup>3</sup>, Nurul Aini Siagian<sup>4</sup>, Karmelya  
Amanda Konsinur<sup>5</sup>

<sup>12345</sup> Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

email : [naymah.nay@gmail.com](mailto:naymah.nay@gmail.com) , [kristin.desember28@gmail.com](mailto:kristin.desember28@gmail.com) ,  
[penyariani@gmail.com](mailto:penyariani@gmail.com) , [nurulsiagian92@gmail.com](mailto:nurulsiagian92@gmail.com)

#### **Abstract**

*The success of a country's development can be seen from the achievement of the welfare of its people. The ability of health development to form and maintain healthy living habits in society has a significant influence on achieving strategic goals and targets. One of the main priorities is a program to increase breast milk (ASI), especially exclusive breastfeeding. This is due to its broad impact on the health and nutritional status of toddlers. Community empowerment plays an important role in achieving this exclusive breastfeeding program. The first liquid food produced naturally by the mother's breast is breast milk (ASI). Breast milk provides various important nutrients specifically designed for the mother's body to support the baby's growth and development. Apart from providing children with complete nutrition, breast milk also protects babies from disease and infection. Breast milk given without additional formula milk, water, honey, tea water, or other foods is called exclusive breastfeeding, that is until the baby is six months old. Exclusive breastfeeding is provision of only breast milk, except for vitamins and medicines. Mothers who want to increase breast milk production can consume Bangun-Bangun leaf which contain of lactogogum, it will help increase breast milk production, making exclusive breastfeeding more successful.*

**Keyword :** Leaf of Bangun-Bangun, Exclusive Breastfeeding, Increased Breast Milk Production

#### **Abstrak**

*Keberhasilan dalam pembangunan suatu negara dapat dilihat dari tercapainya kesejahteraan hidup masyarakatnya. Kemampuan pembangunan kesehatan dalam membentuk dan memelihara kebiasaan hidup sehat di masyarakat mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap pencapaian tujuan dan sasaran strategis. Salah satu prioritas utamanya adalah program peningkatan pemberian air susu ibu (ASI), khususnya untuk ASI eksklusif. Hal ini disebabkan dampaknya yang luas terhadap kesehatan dan status gizi balita. Pemberdayaan masyarakat memegang peranan penting dalam mencapai program ASI eksklusif ini. Makanan cair pertama yang diproduksi secara alami oleh payudara ibu adalah air susu ibu (ASI). Air susu ibu menyediakan berbagai nutrisi penting yang dirancang khusus di dalam tubuh ibu untuk mendukung tumbuh kembang bayi. Selain memberi anak nutrisi lengkap, ASI juga dapat melindungi bayi dari penyakit dan infeksi. ASI diberikan tanpa tambahan susu formula, air mineral, madu, teh, atau makanan lainnya disebut ASI eksklusif yaitu sampai bayi berusia enam bulan. ASI eksklusif merupakan suatu kegiatan pemberian hanya ASI saja, kecuali vitamin. dan obat-obatan. Ibu yang ingin memperlancar produksi ASI dapat mengonsumsi daun bangun bangun yang mengandung laktogogum. Hal ini akan membantu memperlancar dan memperbanyak produksi ASI sehingga menjadikan pemberian ASI eksklusif lebih optimal*

**Kata Kunci :** Daun Bangun-Bangun, Asi Eksklusif, Peningkatan Produksi Asi

## **I. PENDAHULUAN**

Partisipasi masyarakat dalam mensukseskan program ASI eksklusif sangatlah penting dalam mencapai hidup yang sehat untuk setiap individu dan juga masyarakat luas, dan ini sering kali disebut sebagai ukuran kesuksesan dalam pembangunan masyarakat yang sehat. Keberhasilan membangun masyarakat sehat sangatlah erat kaitannya dengan pencapaian tujuan dan sasaran yang sesuai serta mempengaruhi pola hidup sehat masyarakat secara umum. Program ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya air susu ibu (ASI), dimana khususnya ASI eksklusif. Hal ini akan dapat memberikan penyangga terhadap kesehatan dan kesejahteraan ibu. Persentase perempuan Indonesia yang mendapat ASI eksklusif sekitar 67,74%. Sedangkan berdasarkan provinsi pesisir timur atas, capaiannya kurang lebih 50,35%. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Menurut WHO, pada tahun 2022, angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia sebesar 67,96%, dibandingkan pada tahun 2021 yaitu 69,7%. Hal ini sangat perlu dukungan yang lebih intensif dalam meningkatkan cakupannya. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2019, di Provinsi Sumatera Utara, cakupan ASI adalah 50,20%, dan sebanyak 53,39% pada tahun 2020, dan kemudian sebanyak 57,88% pada tahun 2021. Berdasarkan data laporan Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2023 di Indonesia proporsi bayi dibawah 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif mencapai 73,97%. Dengan persentase ini ternyata kembali meningkat dalam lima tahun berturut-turut. Bayi yang mendapat ASI eksklusif secara nasional meningkat sebanyak 2,68% dibandingkan 72,04% pada tahun yang lalu.

Salah satu strategi yang bisa diupayakan dalam meningkatkan produksi asi adalah penggunaan daun bangun-bangun yang merupakan alternatif yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI dan mempermudah jalannya pemberian ASI eksklusif, serta meningkatkan capaian program ASI eksklusif di Indonesia. (Silawati, 2020). Di Sumatera Utara, tanaman ini terkenal dengan banyak manfaatnya bagi kesehatan yaitu salah satunya dapat meningkatkan produksi ASI lebih banyak. Tanaman berdaun tua ini bermanfaat bagi kesehatan dan mengandung laktogogum.. Salah satu cara untuk mempercepat keluarnya ASI adalah dengan menggunakan bagian dari kandungan laktogogum. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa bahan makanan di Indonesia yang berperan sebagai laktogogum. Hal ini mungkin bisa menjadi strategi mengatasi pemberian ASI eksklusif akibat rendahnya sekresi dan produksi ASI. (Mangkuji et al., 2018)

### **1. METODE**

Pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah dengan melakukan penyuluhan dan konseling tentang manfaat penggunaan daun bangun-bangun terhadap produksi ASI pada ibu yang memiliki bayi. Kegiatan ini dilakukan pada hari Rabu tanggal 15 Mei 2024 pukul 10.00-12.00 WIB dan dilaksanakan penyuluhan selama dua jam di Sibiru Desa Selamat Dusun I Kecamatan Biru. Adapun cara/metode yang akan digunakan dalam penyuluhan dan konseling ini adalah dengan mengundang ibu menyusui agar dapat dilakukan konseling mengenai peningkatan produksi ASI. Dalam kegiatan tersebut juga dilakukan pembagian leaflet serta mengajak ibu berdiskusi tentang nutrisi yang terkandung dalam ASI, pentingnya pemberian ASI dan manfaat pemberian daun bangun-bangun untuk peningkatan produksi ASI. Prosedur kerja yang akan dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

- a. Melakukan pembuatan proposal dan mengajukan proposal ke pihak Kepala Dusun I dan perangkatnya
- b. Berdiskusi dengan Kepala Dusun dan perangkatnya dalam membahas teknis pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan konseling seperti menentukan tempat pelaksanaan, waktu yang sesuai dan peserta yang akan hadir dalam kegiatan penyuluhan dan konseling
- c. Melakukan survei awal untuk mengetahui seberapa tingkat pengetahuan ibu mengenai asi eksklusif dan manfaat daun bangun-bangun

- d. Menyusun materi penyuluhan dan pembuatan leaflet
- e. Mengundang ibu menyusui dan pendampingnya (suami atau keluarga)
- f. Melakukan briefing pada anggota
- g. Meminta ibu untuk mengisi pre test
- h. Melaksanakan penyuluhan tentang asi eksklusif dan manfaat daun bangun-bangun terhadap peningkatan asi
- i. Meminta ibu untuk mengisi post test
- j. Melakukan kegiatan konseling secara mendalam
- k. Menyusun laporan

## **2. HASIL**

Kegiatan ini diawali dengan survei awal terlebih dahulu ke 10 responden lalu dilanjutkan dengan mengundang responden tersebut yaitu ibu menyusui untuk dapat hadir dalam kegiatan penyuluhan dan konseling mengenai asi eksklusif. Hasil kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada tanggal 15 Mei 2024 di Desa Selamat Dusun I Kecamatan Sibiru-biru dihadiri 20 responden ibu menyusui. Pertama dilakukannya pre test ke responden mengenai asi eksklusif untuk mengukur pengetahuan awal ibu menyusui mengenai asi eksklusif, lalu dilakukan pembagian leaflet, dilanjutkan penyuluhan. Dalam acara Kegiatan penyuluhan, penyaji menyampaikan informasi dan edukasi kepada ibu menyusui dengan menggunakan bahasa yang lebih jelas dan mudah dipahami oleh responden, menggunakan panduan visual dan flash point disertai gambar dan penjelasan singkat yang menarik dan mudah dipahami oleh peserta. Diakhir sesi responden diarahkan untuk mengisi lembar post test dan juga diminta untuk memberikan evaluasi tentang kegiatan yang telah dilakukan. Setelah semua rangkaian acara selesai, ibu menyusui diperbolehkan melakukan konseling yang lebih mendalam.

## **3. KESIMPULAN**

Dari hasil kegiatan yang dilakukan masih banyak ibu menyusui yang tidak tahu bahwa konsumsi daun bangun-bangun sangat bermanfaat dalam meningkatkan produksi asi. Dengan asi yang mencukupi dapat memperlancar proses pemberian asi eksklusif pada bayi. Pentingnya kegiatan penyuluhan ini dilakukan agar ibu menyusui dapat teredukasi tentang pentingnya pemberian asi eksklusif pada bayi karena asi merupakan satu-satunya nutrisi yang dibutuhkan bayi hingga usia 6 bulan untuk menopang pertumbuhan dan juga perkembangannya secara optimal. Dengan mengonsumsi daun bangun-bangun juga dapat meningkatkan produksi asi ibu selama menyusui agar pemberian asi eksklusif dapat tercapai. (Maemunah et al., 2021)

Adapun beberapa dokumentasi kegiatan penyuluhan adalah sebagai berikut :



## DAFTAR PUSTAKA

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Profil kesehatan Indonesia 2019. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/>
- Maemunah, S., Sari, R. S., Ilmu, P., Stikes, K., Aria, J., No, S., Margasari, R. T. R. W., Karawaci, K., & Tangerang, K. (2021). *ASI EKSKLUSIF DENGAN PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN BAYI USIA 1-6 BULAN*. 7(2), 69–76.
- Mangkuji, B., Siregar, Y., & Lovita, B. (2018). *PUSKESMAS SELESAI KECAMATAN SELESAI KABUPATEN LANGKAT TAHUN 2018*. 17–19.
- Silawati, V. (2020). *Efektivitas Teh Sibangun bangun Terhadap Volume ASI Pada Ibu Post SC Di Rumah Sakit Marinir Cilandak Tahun 2019*. 3(2), 140–145.  
<https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.63>