

The Effect of Coleus Amboinicus Lour (Jintan Leaf) Steam Bolu on the Quantity of Breast Milk in Postpartum Mothers in the Working Area Samboja Health Center

Desya Regita Biantari^{1*}, Dwi Hendriani², Dewi Rinda Astuti³

¹Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kaltim

^{2,3}Dosen Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kaltim

Corresponding Author: Desya Regita Biantari Biantaridesya@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords: Steamed Sponge Cake, Jintan Leaves, ASI, Postpartum

Received : 25, July

Revised : 27, August

Accepted: 29, September

©2023 Biantari, Hendriani, Astuti:

This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

It is known that the Samboja Community Health Center has exclusive breastfeeding coverage in 2020 of (62.44%), in 2021 it has decreased to (46.24%), even though the exclusive breastfeeding coverage target at the Samboja Community Health Center is 50%. Low breast milk coverage is due to the mother's failure in the breastfeeding process due to the quantity of breast milk. Increasing the quantity of breast milk can be done by providing lactogenic foods with lactogagum effect such as Coleus Amboinicus Lour (cumin leaves). The aim is to find out the effect of steamed Coleus Amboinicus Lour (Cumin Leaves) sponge cake on the quantity of breast milk in postpartum mothers. This type of research is quasi-experimental, with a design using a pre and post test non-aquavalent control group. The quantity of breast milk before giving steamed Coleus Amboinicus Lour (Cumin Leaves) sponge cake to postpartum mothers in the intervention group and control group was 6.50. There is an effect of steamed Coleus Amboinicus Lour (Cumin Leaves) sponge cake on the quantity of breast milk in postpartum mothers.

Pengaruh Bolu Kukus *Coleus Amboinicus* Lour (Daun Jintan) terhadap Kuantitas ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Samboja

Desya Regita Biantari^{1*}, Dwi Hendriani², Dewi Rinda Astuti³

¹Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kaltim

^{2,3}Dosen Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kaltim

Corresponding Author: Desya Regita Biantari Biantaridesya@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Bolu Kukus, Daun Jintan, ASI, Nifas

Received : 25, July

Revised : 27, August

Accepted: 29, September

©2023 Biantari, Hendriani, Astuti::

This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Puskesmas Samboja diketahui cakupan ASI eksklusif tahun 2020 sebanyak (62,44%), tahun 2021 mengalami penurunan menjadi (46,24%), padahal target cakupan ASI eksklusif di Puskesmas Samboja sebesar 50%. Rendahnya cakupan ASI dikarenakan kegagalan ibu dalam proses menyusui akibat kuantitas ASI. Peningkatan kuantitas ASI dapat dilakukan dengan memberikan makanan laktogenik berefek laktogagum seperti *Coleus Amboinicus* Lour (daun jintan). Tujuan adalah mengetahui pengaruh bolu kukus *Coleus Amboinicus* Lour (Daun Jintan) terhadap kuantitas ASI pada ibu nifas. Jenis penelitian ini quasi eksperimen, dengan rancangan menggunakan pre dan post test non aquavalent control group. Kuantitas ASI sebelum pemberian bolu kukus *Coleus Amboinicus* Lour (Daun Jintan) pada ibu nifas pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu 6,50. Terdapat pengaruh bolu kukus *Coleus Amboinicus* Lour (Daun Jintan) terhadap kuantitas ASI pada ibu nifas.

PENDAHULUAN

Cakupan ASI eksklusif menurut WHO (2019) di seluruh dunia hanya sekitar 36% selama periode 2007-2018. Pencapaian ASI eksklusif di Indonesia tahun 2018 sebesar 54% dan mengalami penurunan di tahun 2019 hanya mencapai 37,3% (Bappenas, 2019). Provinsi Kalimantan Timur cakupan ASI eksklusif tahun 2015 sebesar 28,6%. Pada tahun 2016 meningkat menjadi 66,2% dan kembali menurun di tahun 2017 menjadi 65,10%. Terjadi peningkatan tahun 2018 menjadi 69%. Namun di tahun 2019 mengalami penurunan menjadi 32,2%. Kabupaten Kutai Kartanegara sebagai salah satu kabupaten di Provinsi Kalimantan Timur, dengan kondisi yang cukup memprihatinkan mencermati rendahnya cakupan ASI eksklusif hanya sekitar 30% yang jauh dari harapan minimal 50% (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur, 2018). Rendahnya cakupan ASI eksklusif tersebut dikarenakan kegagalan ibu dalam proses menyusui yang sering disebabkan karena timbulnya beberapa faktor, antara lain faktor perubahan sosial budaya, faktor psikologis, faktor fisik ibu, meningkatnya promosi susu formula, faktor petugas kesehatan, makanan ibu, berat badan lahir bayi, penggunaan alat kontrasepsi (Mardjun, 2019).

Upaya meningkatkan kuantitas ASI dapat dilakukan dengan memberikan rangsangan berupa pemijatan oksitosin dan endorfin atau dengan mengonsumsi makanan laktogenik yang berefek laktogagum. Pengetahuan ibu menyusui mengenai potensi tanaman tradisional Indonesia yang didalamnya terdapat kadar hormon-hormon menyusui yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI diketahui masih kurang (Prahesti, 2020). *Coleus Amboinicus* Lour dengan nama lain daun jintan atau bisa disebut daun torbangun atau daun bangun-bangun dipercaya dapat meningkatkan produksi air susu ibu dan memiliki kandungan zat gizi tinggi seperti zat besi dan karoten. Mengonsumsi daun ini dapat meningkatkan zat besi, kalium, seng dan magnesium dalam ASI serta dapat mengakibatkan peningkatan berat badan bayi secara nyata. Senyawa kimia utama dalam daun ini adalah karavkrol, thymol, humulene, undecanal, terpinene, cymene, caryophyllene oxide, terpineol dan selinene (Husna, 2021).

Studi pendahuluan di Puskesmas Samboja diketahui cakupan ASI eksklusif tahun 2020 sebanyak (62,44%), tahun 2021 mengalami penurunan menjadi (46,24%), padahal target cakupan ASI eksklusif di Puskesmas Samboja sebesar 50% (Data Puskesmas Samboja, 2022). Melalui wawancara pada tanggal 2 Desember 2022 di wilayah kerja Puskesmas Samboja dengan 10 orang ibu nifas diperoleh bahwa terdapat 7 orang yang cemas dikarenakan takut ASI yang diberikan kurang mencukupi kebutuhan anak. Selama ini upaya Puskesmas Samboja hanya memberikan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil agar memberikan ASI pada anaknya, namun belum pernah diberikan makanan dalam bentuk bolu kukus *Coleus Amboinicus* Lour (Daun Jintan) untuk meningkatkan kuantitas ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Samboja. Berdasarkan uraian fenomena tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul yaitu "Pengaruh Bolu Kukus *Coleus*

Amboinicus Lour (Daun Jintan) Terhadap Kuantitas ASI Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Samboja”.

TINJAUAN PUSTAKA

Cakupan ASI eksklusif menurut WHO (2019) di seluruh dunia hanya sekitar 36% selama periode 2007-2018. Pencapaian ASI eksklusif di Indonesia tahun 2018 sebesar 54% dan mengalami penurunan di tahun 2019 hanya mencapai 37,3% (Bappenas, 2019). Provinsi Kalimantan Timur cakupan ASI eksklusif tahun 2015 sebesar 28,6%. Pada tahun 2016 meningkat menjadi 66,2% dan kembali menurun di tahun 2017 menjadi 65,10%. Upaya meningkatkan kuantitas ASI dapat dilakukan dengan memberikan rangsangan berupa pemijatan oksitosin dan endorphin atau dengan mengonsumsi makanan laktogenik yang berefek laktogagum. Pengetahuan ibu menyusui mengenai potensi tanaman tradisional Indonesia yang didalamnya terdapat kadar hormon-hormon menyusui yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI diketahui masih kurang (Prahesti, 2020).

METODOLOGI

Jenis penelitian ini quasi eksperimen, dengan rancangan menggunakan pre dan post test non aquavalent control group. Populasi yaitu semua ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Samboja bulan Januari-November 2022 berjumlah 110 orang. Rumus Roscoe maka sampel berjumlah 20 orang terbagi kelompok intervensi berjumlah 10 orang, dan kelompok kontrol berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Analisa data menggunakan paired sampel t test.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Kelompok			
		Intervensi		Kontrol	
		F	%	F	%
Usia Ibu					
1	< 20 tahun	0	0	0	0
2	20-35	10	50	10	50
3	> 35 tahun	0	0	0	0
Paritas					
1	1 anak	4	20	7	35
2	2 anak	6	30	3	15
Pendidikan					
1	SMP	1	5	2	10
2	SMA	7	35	6	30
3	Perguruan Tinggi	2	10	2	10
Pekerjaan					
1	IRT	4	20	7	35
2	Karyawan Swasta	3	15	3	15
3	Wiraswasta/Pedagang	3	15	0	0

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kontrol paling banyak usia antara 20-35 tahun yang masing-masing berjumlah 10 orang (100%). Paritas pada kelompok intervensi paling banyak paritas 2 anak berjumlah 6 orang (30%), sedangkan kelompok kontrol paling banyak 1 anak berjumlah 7 orang (35%). Pendidikan pada kelompok intervensi paling banyak tamat SMA berjumlah 7 orang (35%), sedangkan kelompok kontrol paling banyak tamat

SMA berjumlah 6 orang (30%). Pekerjaan pada kelompok intervensi paling banyak sebagai IRT berjumlah 4 orang (20%), sedangkan kelompok kontrol paling banyak sebagai IRT berjumlah 7 orang (35%).

Kuantitas ASI sebelum pemberian bolu kukus *Coleus Amboinicus Lour* (Daun Jintan) pada ibu nifas

Tabel 2.
Distribusi frekuensi kuantitas ASI sebelum pemberian bolu kukus *Coleus Amboinicus Lour* (Daun Jintan) pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Samboja

Kelompok	Mean	Median	SD	Min-Max	95%CI
Intervensi	6,50	6	1,900	5-10	5,50-7,80
Kontrol	6,50	6	1,900	5-10	5,50-7,80

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel.2 Distribusi Frekuensi Kuantitas ASI sebelum Pemberian Bolu Kukus *Coleus Amboinicus Lour* (Daun Jintan) pada Ibu Nifas di Wilayah kerja Puskesmas Sambajo

Jumlah skor rata-rata kuantitas ASI sebelum pemberian bolu kukus *Coleus Amboinicus Lour* (Daun Jintan) pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Samboja pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu 6,50. Hal ini menunjukkan kuantitas ASI seimbang antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol.

Kuantitas ASI setelah pemberian bolu kukus *Coleus Amboinicus Lour* (DaunJintan) pada ibu nifas

Tabel 3.
Distribusi frekuensi kuantitas ASI setelah pemberian bolu kukus *Coleus Amboinicus Lour* (Daun Jintan) pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Samboja

Kelompok	Mean	Median	SD	Min-Max	95%CI
Intervensi	128	120	16,193	115-160	119-138
Kontrol	63	60	11,595	40-80	56-70

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel.3 Distribusi Frekuensi Kuantitas ASI setelah pemberian bolu kukus *Coleus Amboinicus Lour* (Daun Jintan) pada ibu nifas

Jumlah skor rata-rata kuantitas ASI setelah pemberian bolu kukus *Coleus Amboinicus Lour* (Daun Jintan) pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Samboja pada kelompok intervensi yaitu 128 dan kelompok kontrol yaitu 63. Hal ini menunjukkan kuantitas ASI lebih tinggi pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol.

Analisis Bivariat

Tabel 4.
Efektivitas pengaruh bolu kukus *Coleus Amboinicus Lour*
(Daun Jintan) terhadap kuantitas ASI pada ibu nifas di wilayah
kerja Puskesmas Samboja tahun 2023

Kelompok	Pengukuran	Mean ±SD	Beda Mean	Positif	t	ρ
Intervensi	Sebelum	6,50±1,900	121,5	10	-2,807	0,005
	Setelah	128±16,193				
Kontrol	Sebelum	6,50±1,900	56,5	10	-2,821	0,005
	Setelah	63±11,595				

* Analisis *wilcoxon test* $p < \alpha$ $\alpha = 0,05$

Tabel.4 Efektivitas pengaruh bolu kukus *Coleus Amboinicus Lour* (Daun Jintan) terhadap Kuantitas ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Sambajo Tahun 2023.

Hasil diperoleh bahwa baik kelompok intervensi dan kontrol dengan ρ value $< \alpha$, sehingga H1 diterima artinya ada pengaruh bolu kukus *Coleus Amboinicus Lour* (Daun Jintan) terhadap kuantitas ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Samboja. Dimana nilai beda mean tertinggi pada kelompok intervensi sebesar 121,5 dibandingkan beda mean kelompok kontrol lebih rendah hanya 56,5. Hal ini berarti kelompok intervensi lebih baik dibandingkan kelompok kontrol.

Kuantitas ASI sebelum pemberian bolu kukus *Coleus Amboinicus Lour* (Daun Jintan) pada ibu nifas

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa jumlah skor rata-rata kuantitas ASI sebelum pemberian bolu kukus *Coleus Amboinicus Lour* (Daun Jintan) pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Samboja pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu 6,50. Hal ini menunjukkan kuantitas ASI seimbang antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Prahesti (2020) menunjukkan bahwa sebelum intervensi daun torbangun diketahui ASI tidak keluar. Husna (2021) menunjukkan bahwa pada ibu nifas sebelum intervensi daun bangun-bangun dengan produksi ASI tidak keluar. Prawita (2020) menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum mengkonsumsi daun torbangun masih sedikit.

Gangguan psikologi pada ibu menyebabkan berkurangnya produksi ASI karena akan menghambat let down reflek. Perubahan psikologi pada ibu post partum umumnya terjadi pada 3 hari post partum. Dua hari post partum ibu cenderung bersifat negative terhadap perawatan bayinya dan sangat tergantung lain karena energi difokuskan untuk dirinya sendiri. Dalam proses menyusui seorang ibu dipengaruhi oleh 2 hormon yaitu prolaktin dan oksitosin. Proses pembentukan prolaktin oleh adenohipofisis, rangsangan yang berasal dari isapan bayi dan akan dilanjutkan ke hipofisis posterior yang kemudian akan mengeluarkan hormon oksitosin. Melalui aliran darah hormon ini akan dibawa ke uterus yang akan menimbulkan kontraksi pada uerus sehingga dapat terjadi involusi dari organ tersebut. Kontraksi yang terjadi tersebut akan merangsang

diperasnya air susu yang telah diproses dan akan dikeluarkan melalui alveoli kemudian masuk ke sistem duktus dan dialirkan melalui duktus laktiferus dan kemudian masuk pada mulut bayi. Pada reflek let down terdapat faktor-faktor yang dapat menghambat diantaranya ibu yang mengalami kecemasan (Astuti, 2019). Salah satu faktor yang mempengaruhi kegagalan dalam proses menyusui dapat disebabkan karena kurangnya kuantitas ASI. Oleh karena itu, ibu yang mengalami stres, pikiran tertekan, tidak tenang, cemas, sedih, dan tegang akan mempengaruhi kelancaran ASI.

Kuantitas ASI setelah pemberian bolu kukus *Coleus Amboinicus* Lour (Daun Jintan) pada ibu nifas

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa jumlah skor rata-rata kuantitas ASI setelah pemberian bolu kukus *Coleus Amboinicus* Lour (Daun Jintan) pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Samboja pada kelompok intervensi yaitu 128 dan kelompok kontrol yaitu 63. Hal ini menunjukkan kuantitas ASI lebih tinggi pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Prahesti (2020) menunjukkan bahwa setelah intervensi daun torbangun diketahui ASI keluar. Husna (2021) menunjukkan bahwa pada ibu nifas setelah intervensi daun bangun-bangun dengan produksi ASI keluar. Prawita (2020) menunjukkan bahwa produksi ASI setelah mengkonsumsi daun torbangun mengalami peningkatan. Upaya meningkatkan kuantitas ASI dapat dilakukan dengan memberikan rangsangan berupa pemijatan oksitosin dan endorfin atau dengan mengonsumsi makanan laktogenik yang berefek laktogagum. Pengetahuan ibu menyusui mengenai potensi tanaman tradisional Indonesia yang didalamnya terdapat kadar hormon-hormon menyusui yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI diketahui masih kurang (Prahesti, 2020).

Coleus Amboinicus Lour dengan nama lain daun jintan atau bisa disebut daun torbangun atau daun bangun-bangun dipercaya dapat meningkatkan produksi air susu ibu dan memiliki kandungan zat gizi tinggi seperti zat besi dan karoten. Mengonsumsi daun ini dapat meningkatkan zat besi, kalium, seng dan magnesium dalam ASI serta dapat mengakibatkan peningkatan berat badan bayi secara nyata. Senyawa kimia utama dalam daun ini adalah karavkrol, thymol, humulene, undecanal, terpinene, cymene, caryophyllene oxide, terpineol dan selinene (Husna, 2021). Meningkatnya kuantitas ASI setelah pemberian bolu kukus *Coleus Amboinicus* Lour (Daun Jintan) pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Samboja. Hal ini dikarenakan daun jintan yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.

Pengaruh bolu kukus *Coleus Amboinicus* Lour (Daun Jintan) terhadap kuantitas ASI pada ibu nifas

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hasil dari perhitungan menunjukkan bahwa kuantitas ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Samboja pada kelompok intervensi diperoleh beda mean sebesar 121,5 dengan nilai t hitung -2,807 dan p value $0,005 < 0,05$ (α), sedangkan kuantitas ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Samboja pada kelompok kontrol diperoleh beda mean sebesar 56,5 dengan nilai t hitung -2,821 dan p value $0,005 < 0,05$ (α). Hasil diperoleh bahwa baik kelompok intervensi dan kontrol dengan p value $< \alpha$, sehingga H_1 diterima artinya ada pengaruh bolu kukus *Coleus Amboinicus* Lour (Daun Jintan) terhadap kuantitas ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Samboja. Dimana nilai beda mean tertinggi pada kelompok intervensi sebesar 121,5 dibandingkan beda mean kelompok kontrol lebih rendah hanya 56,5. Hal ini berarti kelompok intervensi lebih baik dibandingkan kelompok kontrol.

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Prahesti (2020) menunjukkan bahwa daun torbangun merupakan sumber makanan yang dapat terbukti mampu meningkatkan kadar prolaktin dan volume ASI sehingga kualitas ASI menjadi lebih baik. Husna (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan antara daun bangun-bangun dengan produksi ASI pada ibu nifas di Kelurahan Seribu Dolok. Prawita (2020) menunjukkan bahwa ada perbedaan perbedaan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah mengkonsumsi daun torbangun pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Daun jintan memiliki tiga komponen utama yang merupakan senyawa laktogogum, yaitu komponen yang dapat menstimulir produksi kelenjar air susu pada induk laktasi. Komponen kedua merupakan zat gizi sedangkan komponen ketiga merupakan farmakoseutika yaitu senyawa yang bersifat buffer, antibakterial, antioksidan, pelumas, pelentur, pewarna dan penstabil (Prawita, 2020).

Daun jintan yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neorohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui nervos vagus, kemudian ke lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjer-kelenjer pembuat ASI. Kelenjer ini akan merangsang untuk menghasilkan ASI (Prawita, 2020).

Mekanisme kerja laktagogum dalam membantu meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI adalah dengan secara langsung merangsang aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris kelenjar susu dan ujung saraf sekretoris dalam kelenjar susu yang mengakibatkan sekresi air susu meningkat, atau merangsang hormon prolaktin yang merupakan hormon laktagonik terhadap kelenjar mammae pada sel-sel epitelium alveolar yang akan merangsang laktasi (Prawita, 2020). Terdapat pengaruh bolu kukus *Coleus Amboinicus* Lour (Daun

Jintan) terhadap kuantitas ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Samboja. Hal ini dikarenakan daun jintan yang mengandung laktagogum membuat meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI adalah dengan secara langsung merangsang aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris kelenjar susu dan ujung saraf sekretoris dalam kelenjar susu yang mengakibatkan sekresi air susu meningkat.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kuantitas ASI sebelum pemberian bolu kukus *Coleus Amboinicus* Lour (Daun Jintan) pada ibu nifas pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu 6,50. Hal ini menunjukkan kuantitas ASI seimbang antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Setelah pemberian bolu kukus *Coleus Amboinicus* Lour (Daun Jintan) pada ibu nifas pada kelompok intervensi yaitu 128 dan kelompok kontrol yaitu 63. Hal ini menunjukkan kuantitas ASI lebih tinggi pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Ada pengaruh bolu kukus *Coleus Amboinicus* Lour (Daun Jintan) terhadap kuantitas ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Samboja (Kelompok intervensi p value : $0,005 < \alpha : 0,05$ dan kontrol p value : $0,005 < \alpha : 0,05$).

Bagi ibu nifas diharapkan mencari informasi seputar cara meningkatkan kuantitas ASI di tempat pelayanan kesehatan atau media sosial agar dapat memberikan ASI eksklusif pada anaknya. Bagi Puskesmas diharapkan untuk melakukan sosialisasi pendidikan kesehatan tentang cara meningkatkan kuantitas ASI dan juga mempraktekkan bolu kukus *Coleus Amboinicus* Lour (Daun Jintan) melalui kunjungan kerumah-rumah atau tempat pelayanan kesehatan yang dilakukan secara berkala atau berulang kali dan merata dalam wilayah kerjanya, sehingga meningkatkan cakupan ASI eksklusif.

PENELITIAN LANJUTAN

Masih Melakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui lebih jauh lagi tentang Pengaruh Bolu Kukus *Coleus Amboinicus* Lour (Daun Jintan) terhadap Kuantitas Asi Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Samboja.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, Maya. 2019. Buku Pintar Kehamilan. Jakarta: EGC.

Bappenas. 2019. Baru 37,3 Persen Bayi yang Dapat ASI Eksklusif.
<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4648267/bappenas-baru-373-persen-bayi-yang-dapat-asi-eksklusif>

Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur. 2018. Cakupan ASI Eksklusif di Provinsi Kalimantan Timur. Kaltim.

Husna, Nadia. 2021. Hubungan Daun Bangun - bangun dengan Produksi ASI pada Ibu Nifas Di Kelurahan Seribu Dolok.

Mardjun, Zulfikar. 2019. Hubungan Kecemasan dengan Kelancaran pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Selama Dirawat di Rumah Sakit Ibu dan Anak Kasih Ibu Manado. e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 7 Nomor 1.

Prahesti, Ratna. 2020. Daun Torbangun (*Coleus Amboinicus* L) Meningkatkan Kadar Prolaktin dan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui.

Prawita, Ade Ayu. 2020. Pengaruh konsumsi daun torbangun terhadap produksi ASI di Desa Ononamolo Kecamatan Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli.

WHO. 2019. Exclusive breastfeeding.
http://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/e/n