

Pemanfaatan Daun Bangun-Bangun sebagai Galaktagog Tradisional Masyarakat Batak Toba

Celine Agustina Simorangkir¹ Gresia Sinaga² Maria Shintauli Panggabean³ Regina

Anastasia Br. Gultom⁴ Yolanda Silvana Marbun⁵ Findi Septiani⁶ Cicik Suryani⁷

Pendidikan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Medan, Medan, Sumatera Utara, Indonesia¹

Email: Celinesimorangkir62@gmail.com¹ gresias655@gmail.com²

mariapanggabean3106@gmail.com³ reginagltm28@gmail.com⁴

silvanabanjarnahor0@gmail.com⁵ findiseptiani@gmail.com⁶ ciciksuri@unimed.ac.id⁷

Abstrak

Daun bangun-bangun (*Coleus amboinicus*) adalah tanaman herbal yang digunakan oleh masyarakat Batak Toba sebagai bahan pendukung kesehatan setelah melahirkan, terutama untuk meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) secara alami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tujuan penggunaan, cara pengolahan, keunggulan, manfaat sehari-hari, serta cara pengenalan daun bangun-bangun dalam tradisi Batak Toba. Penelitian dilakukan di Medan, Sumatera Utara, pada bulan September 2025, dengan metode kualitatif deskriptif-etnografis melalui wawancara semi-struktural dan studi literatur. Hasil penelitian menunjukkan tujuan utama adalah meningkatkan produksi ASI hingga 47,4% dalam waktu 4 jam, pengolahan berupa sup tradisional, keunggulan terdapat pada kandungan fenolik dan flavonoid yang lebih tinggi dibandingkan dengan daun kemangi, manfaat rutin mencakup peningkatan kandungan mineral pada ASI dan pertumbuhan berat badan bayi, serta pengenalan secara turun-temurun sejak masa leluhur. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa daun bangun-bangun memiliki peran ganda sebagai bahan pangan fungsional dan warisan budaya yang mendukung pemberian ASI eksklusif.

Kata Kunci: Daun Bangun-Bangun, Galaktagog, Batak Toba, ASI



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Tanaman herbal sudah menjadi bagian penting dalam pengobatan tradisional di Indonesia, khususnya dalam masyarakat etnis seperti Batak Toba di Sumatera Utara. Daun bangun-bangun (*Coleus amboinicus* Lour.), yang dikenal secara lokal dengan nama torbangun, merupakan salah satu tanaman yang sangat dihargai dalam tradisi setelah melahirkan. Tanaman ini tumbuh liar di sekitar rumah hingga ketinggian 1100 meter di atas permukaan laut, memiliki batang yang lembut, daun tebal dan beraroma kuat, serta jarang berbunga, sehingga mudah dibudidayakan dan digunakan sebagai bahan rempah atau obat. Sejak dahulu kala, tanaman herbal seperti daun bangun-bangun telah dikenal dan digunakan untuk mengobati berbagai jenis penyakit, seperti demam, batuk, influenza, sembelit, radang, kembung, sariawan, sakit kepala, alergi, diare, vertigo, bahkan kanker, karena kandungan kalium yang kaya dalam daun ini dapat menenangkan saraf dan membersihkan darah (Depkes, 2005). Teknologi terkini menunjukkan penelitian terbaru yang memperkuat manfaat daun bangun-bangun. Contohnya, penelitian tahun 2021 menemukan hubungan positif antara konsumsi daun bangun-bangun dengan peningkatan produksi ASI pada ibu yang melahirkan di daerah Batak, di mana sebanyak 77% responden melaporkan peningkatan yang signifikan. Penelitian lain pada tahun yang sama menunjukkan bahwa minum air rebusan daun bangun-bangun berpengaruh terhadap kualitas ASI, terutama meningkatkan kadar zat besi dan karoten yang mendukung pertumbuhan bayi. Pada tahun 2023, analisis gizi mengonfirmasi bahwa daun bangun-bangun memiliki kandungan vitamin A tinggi serta polifenol yang berfungsi sebagai anti kanker, sehingga memperkuat perannya sebagai galaktagog. Selain itu, tinjauan pustaka

tahun 2023 juga menyoroti manfaat bangun-bangun dalam pemulihan pasca melahirkan, sementara ensiklopedia tanaman obat tahun 2022 membahas efek anti hipertensi dari tanaman tersebut. Referensi-referensi ini, sebagian besar berasal dari jurnal nasional yang terakreditasi antara tahun 2020 hingga 2023, menegaskan kontribusi ilmiah terhadap bidang etnobotani.

Meskipun begitu, ada analisis kekurangan yang cukup signifikan: penelitian sebelumnya cenderung fokus pada efek fisik, seperti meningkatkan produksi ASI, tetapi tidak menyelami dimensi etnografis seperti cara pengetahuan turun-temurun disampaikan atau perbandingan dengan tanaman herbal lainnya, seperti kemangi. Penelitian etnografi yang dalam tentang kelompok Batak Toba masih sedikit, meskipun tradisi ini sangat unik dan punya potensi untuk dikembangkan menjadi produk fungsional. Keunikian penelitian ini terletak pada penggabungan data primer dari wawancara dengan referensi terkini, sehingga menawarkan hal baru berupa peta budaya yang bisa mendukung program ASI eksklusif nasional. Penelitian ini penting untuk kesehatan reproduksi dan pelestarian kearifan lokal, terutama di tengah trend urbanisasi yang mengancam cara-cara tradisional. Tujuan penelitian ini adalah: (1) mengidentifikasi alasan utama penggunaan daun bangun-bangun pada ibu yang sedang nifas; (2) menjelaskan cara mengolah daun bangun-bangun; (3) menganalisis keunggulan dibandingkan tanaman herbal lainnya; (4) mengeksplorasi manfaat yang rutin diperoleh; dan (5) memantau sejauh mana pengetahuan dan cara penyebarannya dikenal.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan bersifat kualitatif dengan desain deskriptif-etnografis. Penelitian ini ingin mengetahui fenomena budaya yang ada pada masyarakat Batak Toba, sehingga cara penelitian ini dipilih. Penelitian kualitatif ini dipilih karena dapat mendeskripsikan tradisi secara mendalam melalui perspektif emik, atau PST. Menurut Creswell, etnografi adalah referensi yang cocok, yaitu cara yang bagus untuk membangun PST. Selain itu, dengan pendekatan etnografi, peneliti dapat masuk dalam peran terlebih dahulu dan melibatkan masyarakat setempat dalam keadaan bermain, yaitu pengamatan langsung di masyarakat. Lokasi penelitian di Medan, Sumatera Utara, pada September 2025 dengan responden 10 ibu nifas Batak Toba dipilih secara purposive sampling. Ibu nifas dipilih berdasarkan pengalaman konsumsi rutin. Cara mengumpulkan data termasuk wawancara semi-terstruktur tatap muka (durasi 30-45 menit, rekaman diambil dengan izin etis) untuk mengeksplorasi 5 pertanyaan utama, dilengkapi observasi partisipan dan catatan lapangan. Data sekunder diperoleh dari studi literatur menggunakan database Google Scholar dan JSTOR dengan kata kunci "daun bangun-bangun Batak Toba" dan "galaktagog etnobotani. Konon pakai KurakkanRaka". Analisis data dilakukan secara tematik: transkripsi wawancara dikode manual untuk tema utama, kemudian triangulasi dengan literatur untuk validasi. Etika penelitian memastikan kerahasiaan responden dan informed consent.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan pemanfaatan daun bangun-bangun secara konsisten di kalangan Batak Toba. Tabel 1 merangkum temuan utama dari wawancara.

Tabel 1. Temuan Utama Pemanfaatan Daun Bangun-Bangun

| No | Aspek | Temuan Utama (%) |
|----|---------------|-------------------------------------|
| 1 | Tujuan Utama | Galaktagog (ASI) 80%; Pemulihan 20% |
| 2 | Pengolahan | Sup Tradisional 70%; Rebusan 30% |
| 3 | Keistimewaan | Kaya antioksidan 90% |
| 4 | Manfaat Rutin | Peningkatan ASI 75%; Segar 25% |
| 5 | Pengenalan | Turun-temurun 100% |

Pembahasan

Hasil ini menegaskan bahwa daun bangun-bangun memiliki fungsi utama sebagai galaktagog, sesuai dengan penelitian tahun 2021 yang menunjukkan peningkatan produksi ASI secara signifikan pada ibu Batak. Proses pengolahan sup membantu penyerapan nutrisi, dan efek oksitosiknya mampu merangsang kontraksi rahim (Husna, 2021). Kandungan fenolik dan flavonoid pada daun bangun-bangun lebih tinggi dibandingkan daun kemangi, sehingga memberikan aktivitas antioksidan yang lebih baik, sesuai dengan analisis gizi tahun 2023. Manfaat rutin seperti peningkatan kandungan mineral pada ASI dan pertumbuhan berat badan bayi yang nyata hingga 47,4% didukung oleh data empiris, meskipun terdapat perbedaan dengan studi lama yang kurang memperhatikan aspek etnografis. Pengenalan daun bangun-bangun secara turun-temurun memperkuat aspek keunikan budaya, berbeda dari penelitian umum yang sering mengabaikan hal ini, serta selaras dengan kearifan lokal tahun 2021. Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi pada bidang etnobotani; secara praktis, memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi produk fungsional seperti seduhan siap saji (2021).

KESIMPULAN

Daun bangun-bangun memiliki dua fungsi, yaitu sebagai galaktagog alami dan sebagai bagian dari warisan budaya Batak Toba. Daun ini mendukung produksi ASI eksklusif karena memiliki kandungan gizi yang tinggi dan diwariskan lewat tradisi yang turun-temurun. Keterbatasan dari penelitian ini adalah sampel hanya terbatas pada wilayah Medan, sehingga disarankan untuk dilanjutkan dengan studi yang lebih mendalam secara kimia dan uji klinis skala besar. Pengembangan budidaya daun bangun-bangun juga dianjurkan untuk diintegrasikan dalam program kesehatan nasional. Terima kasih kepada semua responden dan dosen pembimbing yang telah memberikan dukungan selama penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, W., Sembiring, E., & Harianja, E. S. (2021). Penyuluhan daun bangun-bangun (*Coleus amboinicus* L.) sebagai anti jerawat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Sari Mutiara Indonesia*, 2(2), 442–444.
- Husna, N. (2021). Hubungan daun bangun-bangun terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Kelurahan Seribu Dolok. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 3(2), 38-44.
- Hutajulu, T. F., & Junaidi, L. (2013). Manfaat ekstrak daun bangun-bangun (*Coleus amboinicus* L.) untuk meningkatkan produksi air susu induk tikus. *Indonesian Journal of Industrial Research*, 7(1), 15-24.
- Januarti, I. B., & Putri, C. N. (2021). Pendampingan budidaya dan pengolahan nutrasetikal daun bangun-bangun untuk ibu rumah tangga. *Indonesian Journal of Community Services*, 3(1), 39–46.
- Pane, Y. S. (2021). Potensi ekstrak daun bangun-bangun sebagai obat analgetik herbal dalam meredakan inflamasi. USU Press.
- Rangkuti, J. A., & Siregar, P. R. (2023). Pengaruh konsumsi seduhan air rebusan daun bangun-bangun terhadap produksi air susu ibu (ASI) untuk ibu menyusui di Desa Batang Pane II Kecamatan Halongan Timur. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 8(2), 226–232.
- Sasemar. (2021). Pengaruh pemberian daun bangun-bangun (*Coleus amboinicus* Lour) terhadap produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Masyarakat & Gizi*, 4(2), 102-107.