

**PEMANFAATAN TUMBUHAN TERHADAP KECUKUPAN ASI PASCA
MELAHIRKAN OLEH SUKU PAKPAK DI KOTA SUBULUSSALAM
SEBAGAI REFERENSI MATA KULIAH ETNOBIOLOGI**

Skripsi
Diajukan Oleh

Cahaya Dinata
NIM. 190207071

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Pendidikan Biologi**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM, BANDA ACEH
2023 M/1444 H**

**PEMANFAATAN TUMBUHAN TERHADAP KECUKUPAN ASI PASCA
MELAHIRKAN OLEH SUKU PAKPAK DI KOTA SUBULUSSALAM
SEBAGAI REFERENSI MATA KULIAH ETNOBIOLOGI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi untuk Memperoleh Gelar Sarjana
dalam Ilmu Pendidikan Biologi

Oleh:


CAHAYA DINATA
NIM. 190207071


Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Pendidikan Biologi

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Cut Ratna Dewi, S. Pd. I., M. Pd
NIP. 198809072019032013


Nurlia Zahara, S. Pd., M. Pd
NIDN. 2021098803

**PEMANFAATAN TUMBUHAN TERHADAP KECUKUPAN ASI PASCA
MELAHIRKAN OLEH SUKU PAKPAK DI KOTA SUBULUSSALAM
SEBAGAI REFERENSIMATA KULIAH ETNOBIOLOGI**

SKRIPSI

Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
serta Diterima sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
dalam Ilmu Pendidikan Biologi

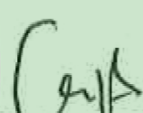
Pada Hari/Tanggal :

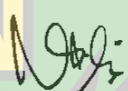
**Kamis 23 November 2023 M
10 Jumadil Awal 1445 H**

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi :

Ketua,


Sekretaris,


Cut Ratna Dewi, S.Pd.I., M.Pd.
NIP. 198809072019032013

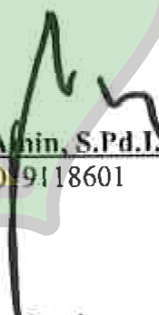

Nurlia Zahara, S.Pd.I., M.Pd.
NIDN. 2021098803

Penguji I,

Penguji II,


Zuraidah, S.Si., M.Si.
NIP. 198111262009102003


AR - RANIR


Nurdin Albin, S.Pd.I., M.Pd.
NIDN. 2019118601

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Dafun, Aceh




Prof. Safrul Mubli, S.Ag., M.A., M.Ed., Ph.D.
NIP. 1973010211997031003

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cahaya Dinata

NIM : 190207071

Prodi : Pendidikan Biologi

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Judul Skripsi : Pemanfaatan Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan Oleh Suku Pakpak di Kota Subulussalam Sebagai Referensi Mata Kuliah Etnobiologi

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya:


1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkannya dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu mempertanggung jawabkan atas karya ini.

Bila di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi terhadap aturan yang berlaku di Fakultas tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.



Banda Aceh, 9 November 2023

Yang Menyatakan


Cahaya Dinata

ABSTRAK

Asi mengandung zat kekebalan tubuh yang memberi perlindungan terhadap berbagai penyakit dan juga mengandung enzim yang akan membantu pencernaan. Hasil *pra survey* yang dilakukan di Desa Penanggalan Kota Subulussalam, didapatkan bahwa cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif belum mencapai target. Salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya pemberian ASI kepada bayi dengan alasan cakupan produksi ASI yang masih kurang. Minimnya pengetahuan mahasiswa terhadap pemanfaatan tumbuhan terhadap upaya meningkatkan produksi ASI sehingga perlu adanya referensi tambahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis tumbuhan dan cara pengolahan serta uji kelayakan dari produk hasil penelitian. Jenis penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dilapangan dilakukan dengan observasi, wawancara terstruktur dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini seluruh masyarakat suku Pakpak Desa Penanggalan yang memanfaatkan tumbuhan terhadap kecukupan ASI Pasca melahirkan dan objek penelitian ini jenis tumbuhan yang dimanfaatkan terhadap kecukupan ASI pasca melahirkan. Hasil penelitian terdapat 16 spesies dari 12 familia. Tumbuhan yang paling banyak digunakan adalah jenis sayur-sayuran. Cara pengolahan paling banyak dilakukan dengan cara direbus 75%, dikonsumsi langsung 13%, diolah menjadi masakan dan diesktrak masing-masing 6% oleh masyarakat suku Pakpak Desa Penanggalan Kota Subulussalam. Persentase uji kelayakan *booklet* diperoleh hasil 75,4%, dapat disimpulkan bahwa produk hasil penelitian berupa *booklet* layak digunakan sebagai referensi mata kuliah etnobiologi khususnya pada materi etnobotani.

Kata Kunci : *ASI, Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI, Suku Pakpak, Booklet*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis sampaikan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Pemanfaatan Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan Oleh Suku Pakpak di Kota Subulussalam Sebagai Referensi Mata Kuliah Etnobiologi ”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dari Program Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.

Salawat dan salam penulis sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing dan memberikan pengetahuan kepada umat manusia di dunia ini. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis ucapkan kepada:

1. Bapak Prof Safrul Muluk, S.Ag., M.Ed., M.A., Ph.D selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
2. Bapak Mulyadi, S.Pd.I, M.Pd. selaku Ketua Prodi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
3. Ibu Cut Ratna Dewi, M.Pd. selaku Penasehat Akademik (PA) dan pembimbing bagi penulis.
4. Ibu Nurlia Zahara S. Pd.I, M. Pd, selaku pembimbing kedua saya yang telah memberikan arahan, dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini terselesaikan dengan baik.
5. Bapak/Ibu Dosen Pendidikan Bilogi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

6. Ungkapan terimakasih kepada teman-teman yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat serta mendorong penulis untuk lebih semangat dalam menyelesaikan skripsi ini sampai selesai, teruntuk Ca o, Dara, Ipo, Pahi, Rere, Riza, Suwindu, Via, yang selalu membantu penulis. My precious RR Terimakasih karena telah menjadi partner saya yang senantiasa sabar dalam mendengarkan keluh kesah penulis, serta telah memberikan doa, tenaga, dan dukungannya terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Terimakasih Cahaya Dinata, atas segala kerja keras dan berusaha sejauh ini. Mampu melawan ego, rasa malas, serta tekanan lingkungan dan mampu bangkit dalam menyelesaikan skripsi ini semaksimal mungkin. Sekali lagi terimakasih telah berjuang.

8. Terakhir, teruntuk orang-orang yang selalu bertanya “kapan skripsimu selesai?”, “kapan wisuda?” saya ucapkan terimakasih.

Teristimewa penulis ucapkan kepada Ayahanda Suparman dan Ibunda Siti Aisyah, S.Pd tercinta yang telah memberikan cinta kasih, doa, semangat, motivasi dan nasihat kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Semoga Allah SWT selalu menjaga dan memberikan kebaikan serta kemudahan dalam segala hal. Kakak Penulis Wensi Anggaisa, S. Pd., M. Pd dan abang penulis Demo Buana Putra, S. Pi yang telah memberikan cinta, kasih sayang, doa, dukungan, dan semangat sehingga memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala kebaikan dibalas oleh Allah SWT dengan kebaikan yang berlipat ganda, penulis memohon maaf apabila terdapat kesalahan kata-kata ataupun bahasa yang kurang berkenan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk kesempurnaan proposal ini nantinya. Demikian proposal ini disusun dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Banda Aceh, 6 September 2022

Cahaya Dinata



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR SURAT PERNYAAAN KEASLIAN	
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Deinisi Operasional.....	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	12
A. Air Susu Ibu (ASI).....	12
B. Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI.....	18
C. Suku Pakpak.....	28
D. Mata Kuliah Etnobiologi.....	29
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	38
A. Rancangan Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Subjek dan Objek Penelitian.....	39
D. Alat.....	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Instrumen Penelitian.....	42
G. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil Penelitian.....	45
B. Pembahasan.....	96
BAB V PENUTUP.....	103
A. Kesimpulan.....	103
B. Saran.....	104

DAFTAR PUSTAKA	105
LAMPIRAN.....	115

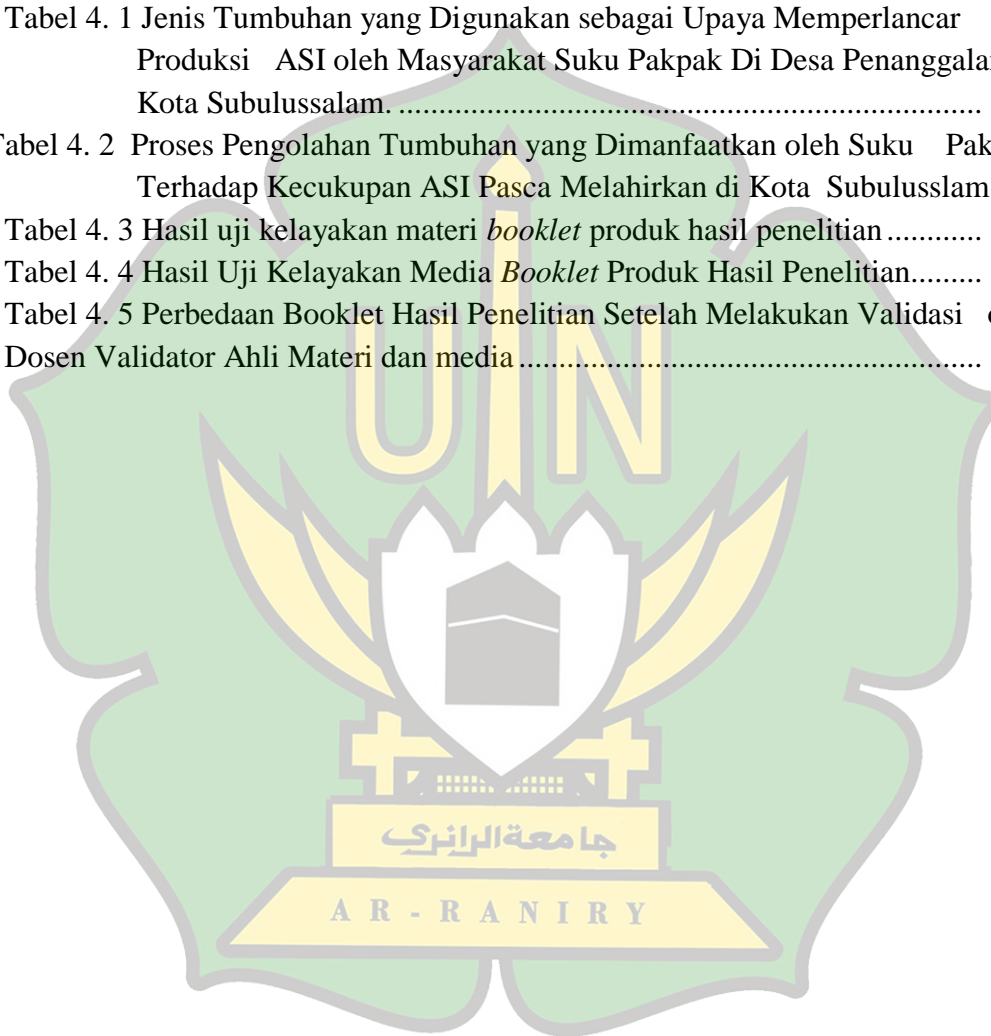


DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Jantung Pisang (<i>Musa sp.</i>).....	18
Gambar 2. 2 Daun Katuk (<i>Sauropus androgynous</i>).....	21
Gambar 2. 3 Daun Pepaya (<i>Carica Papaya</i>).....	22
Gambar 2. 4 Bangun-Bangun (<i>Coleus amboinicus Lour</i>).....	23
Gambar 2. 5 Kunyit (<i>Curcuma domestica</i>).....	25
Gambar 2. 6 Jahe (<i>Zingiber officinale Rose</i>).....	26
Gambar 2. 7 Daun Kelor (<i>Moringa oleifera</i>).....	28
Gambar 4. 1 Grafik Jumlah Tumbuhan yang dimanfaatkan oleh Masyarakat suku Pakpak Di Desa Penanggalan Kota Subulussalam.	47
Gambar 4. 2 Pepaya (<i>Carica papaya</i>).....	49
Gambar 4. 3 Kelor (<i>Moringa oleifera</i>).....	52
Gambar 4. 4 Pisang (<i>Musa Sp</i>).....	54
Gambar 4. 5 Katuk (<i>Sauropus androgynus</i>).....	56
Gambar 4. 6 Kunyit (<i>Curcuma longa</i>).....	59
Gambar 4. 7 Jahe (<i>Zibanger officinale</i>).....	62
Gambar 4. 8 Temulawak (<i>Curcuma xanthorrhiza</i>).....	65
Gambar 4. 9 Bayam duri (<i>Amaranthus spinosus</i>).....	67
Gambar 4. 10 Bayam merah (<i>Amaranthus tricolor</i>).....	69
Gambar 4. 11 Kacang Panjang (<i>Vigna sinensis L.</i>).....	71
Gambar 4. 12 Singkong <i>Manihot utilisima</i>	74
Gambar 4. 13 Pare (<i>Momordica charantia</i>).....	76
Gambar 4. 14 Kemangi (<i>Ocimum sanctum L.</i>).....	78
Gambar 4. 15 Bangun-Bangun (<i>Coleus ambonicus</i>).....	80
Gambar 4. 16 Jambu Biji (<i>Psidium guajava</i>).....	82
Gambar 4. 17 Ubi Jalar (<i>Ipomoea batatas L.</i>).....	84
Gambar 4. 18 Cara Penggunaan Tumbuhan sebagai Peningkat Produksi ASI oleh Suku Pakpak Desa Penanggalan Kota Subulussalam.	90
Gambar 4. 19 Cover buku <i>Booklet</i>	91

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kandungan Jantung Pisang	19
Tabel 2. 2 Kandungan Daun Pepaya	23
Tabel 2. 3 Sub Suku Pakpak	29
Tabel 3. 1 Alat.....	40
Tabel 3. 2 Kriteria Uji Kelayakan	43
Tabel 3. 3 Presentase Kategori Uji Kelayakan Output Hasil Penelitian	44
Tabel 4. 1 Jenis Tumbuhan yang Digunakan sebagai Upaya Memperlancar Produksi ASI oleh Masyarakat Suku Pakpak Di Desa Penanggalan Kota Subulussalam.	45
Tabel 4. 2 Proses Pengolahan Tumbuhan yang Dimanfaatkan oleh Suku Pakpak Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan di Kota Subulusslam.	85
Tabel 4. 3 Hasil uji kelayakan materi <i>booklet</i> produk hasil penelitian	92
Tabel 4. 4 Hasil Uji Kelayakan Media <i>Booklet</i> Produk Hasil Penelitian.....	93
Tabel 4. 5 Perbedaan Booklet Hasil Penelitian Setelah Melakukan Validasi oleh Dosen Validator Ahli Materi dan media	94



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pola pemberian makanan yang tidak tepat pada bayi merupakan salah satu penyebab tingginya angka kematian bayi di Indonesia. Merujuk data UNICEF (2006), kira-kira sebanyak 30.000 kematian bayi dapat dicegah dengan pemberian ASI eksklusif. Pemberian ASI penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI mengandung zat kekebalan yang memberi perlindungan terhadap berbagai penyakit dan juga mengandung enzim yang akan membantu pencernaan. Menyusui dengan rasa kasih sayang dapat mempererat ikatan batin ibu dan bayi.¹ Keuntungan optimal dapat diperoleh jika pemberian ASI kepada bayi dilakukan secara eksklusif tanpa memberikan makanan atau cairan lain selama enam bulan pertama kehidupan bayi (WHO 2010). Bagi bayi ASI eksklusif dapat melindungi bayi dari berbagai penyakit seperti diare dan infeksi saluran pernafasan akut, sedangkan bagi ibu memberikan ASI secara eksklusif dapat mengurangi pendarahan setelah persalinan, menunda kesuburan, dan meringankan beban ekonomi.²

Menurut World Health Organization (WHO, 2016), rata-rata pemberian ASI eksklusif didunia yaitu 36% pada periode 2000-2014 (WHO, 2017). Angka

¹ Istiqamah, dkk, "Hubungan Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif Dengan Kejadian Diare Pada Bayi Umur 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Gadang Hanyur, *Jurnal Dinamika Kesehatan*, Vol. 4, No.2, (2017), h. 94.

² Kementerian kesehatan RI, Memberikan bayi ASI eksklusif, (Jakarta, Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat Kesehatan RI, 24 Desember 2012. Diakses Pada Tanggal 1 Juni 2023 Dari Situs : https://promkes.kemkes.go.id/contact_us

pemberian ASI eksklusif di dunia hanya 44% dari bayi baru lahir di dunia yang hanya mendapat ASI dalam waktu satu jam pertama sejak lahir, bahkan masih sedikit bayi di bawah usia enam bulan disusui secara eksklusif. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Afrika Tengah sebanyak (25%), Amerika Latin dan Karibia sebanyak (32%). Asia Timur sebanyak (30%). Asia Selatan sebanyak (47%), dan negara berkembang sebanyak (46%) secara keseluruhan, kurang dari 40% anak di bawah usia enam bulan diberi ASI eksklusif.³

Berdasarkan hasil penelitian *World Breastfeeding Trends Initiative* (WBTI) tahun 2012, hanya 27,5 % ibu di Indonesia yang berhasil memberi ASI eksklusif selama 6 bulan. Sedangkan data profil Kesehatan Indonesia pada tahun 2016, cakupan pemberian ASI Eksklusif pada bayi 0-6 bulan mencapai 54,3% dan pada tahun 2017 mencapai 55,7 %. Meskipun terjadi peningkatan tetapi capaian pemberian ASI eksklusif di Indonesia belum mencapai angka yang diharapkan yaitu sebesar 80%.⁴ Berdasarkan data Kemenkes Aceh (2018) cakupan pemberian ASI eksklusif di Provinsi Aceh sebesar 61% lebih tinggi dibandingkan dengan tahun 2013 sebesar 49,6%.

Memberikan ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan merupakan salah satu indikator dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) tahun 2013 yang digunakan dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013. Berdasarkan riset tersebut angka pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan hanya

³ Rini Herdianti dan Nabila Ulfa, "Hubungan Pekerjaan, Paritas dan Dukungan Petugas Kesehatan Terhadap Pemberian ASI Eksklusif", *Jurnal Aisyiyah Medika*, Vol. 5, No. 2, (2019), h. 36.

⁴ Eka Ristin Tarigan, "Hubungan Pengetahuan Ibu ,Menyusui Tentang Asi Eksklusif Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Desa Bekukul Kecamatan Namo Rambe Kabupaten Deli Serdang" *Jurnal Excelent midwifery*, vol. 1, no.2, (2018), h. 125.

sebesar 38%. Dapat dikatakan berdasarkan Riskesdas tahun 2013 bahwa masih rendahnya tingkat kesadaran para ibu dalam memberikan ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan di Indonesia, padahal angka yang diharapkan dalam pemberian ASI eksklusif yaitu sebesar 80%.⁵

Kesehatan merupakan aspek terpenting dalam setiap sendi kehidupan manusia, salah satunya dalam proses perkembangan fisik dan mental anak. Masalah kesehatan anak merupakan salah satu masalah utama dalam bidang kesehatan di Indonesia.⁶ Pada masa sekarang ini ada beberapa permasalahan pada kesehatan anak dan bayi, diantaranya tingginya angka kurang gizi dan kematian serta terganggunya perkembangan dan mental anak. Merujuk data BPS (2018), di Indonesia jumlah bayi 0-23 bulan yang mengalami kekurangan gizi sebesar 15,20% sedangkan di Provinsi Aceh sebesar 20,70%. Salah satu penyebabnya ialah sumber kecukupan air susu ibu (ASI) pada bayi. Air susu ibu (ASI) merupakan sumber gizi dan makanan paling aman dan idel bagi bayi usia 0-6 bulan.⁷

Menyusui adalah proses pemberian ASI pada bayi oleh ibu dan merupakan kondisi yang alamiah yang dialami oleh wanita setelah

⁵ Kementerian kesehatan RI, Angka Memberikan ASI eksklusif, (Jakarta, Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat Kesehatan RI, 24 Desember 2012. Diakses Pada Tanggal 1 Juni 2023 Dari Situs : <https://kemkes.go.id/article/view/16091600001/-profil-kesehatan-indonesia-tahun-2015.html>

⁶ Aziz Hidayat. “*Pengantar Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Bidan*”, (Jakarta ; EGC, 2008), h. 27.

⁷ Andriani, M. Wirjatmadi, B, “*Peran gizi dalam siklus kehidupan*”, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2012), h. 46.

melahirkan.⁸ ASI mengandung semua zat gizi dengan jumlah dan komposisi yang ideal. Sifat ASI yang sangat mudah diserap oleh bayi sangat bermanfaat membantu pertumbuhan dan perkembangan bayi serta melindungi bayi dari berbagai penyakit.⁹ Namun, adakalanya seorang ibu mengalami masalah dalam pemberian air susu ibu (ASI). Salah satu permasalahan dalam menyusui ialah cakupan pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif yang belum terpenuhi.

Hasil *pra survey* yang dilakukan di Desa Penanggalan Kota Subulussalam, didapatkan cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif belum mencapai target. Salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya pemberian ASI kepada bayi dengan alasan cakupan produksi ASI yang masih kurang. Salah satu upaya untuk meningkatkan kecukupan produksi ASI ialah dengan memanfaatkan tumbuh-tumbuhan untuk dikonsumsi. Pemanfaatan tumbuhan sebagai kecukupan ASI dilakukan berdasarkan studi etnobiologi.

Etnobiologi merupakan disiplin ilmu yang mampu menjelaskan praktik tradisional masyarakat lokal dan dinamikanya.¹⁰ Studi etnobiologi yang mempelajari tentang hubungan antara manusia atau kalangan etnis tertentu dengan dunia tumbuh-tumbuhan ialah kajian etnobotani. Etnobotani lebih mengarah

⁸ Irma Yustina, dkk, "Kaitan Pola Makan Seimbang Dengan Produksi Asi Ibu Menyusui", *Jurnal Ilmiah Dan Kesehatan*, Vol. 4, No. 3, (2016), h. 2.

⁹ Eva Chundrayetti, "Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dan Stimulasi Psikososial Dengan Perkembangan Bayi Umur 6-12 Bulan", *Jurnal Kesehatan Andalas*, Vol. 8, No. 15, (2019), h. 2.

¹⁰ Edwin Martin, *Harmoni Baru Manusia dan Alam di Dataran Tinggi, Dataran Rendah, dan Lahan Basah*, (Bogor : IPB Press, 2021), h. 6.

kepada aspek sosiokultural masyarakat dalam mengelola dan memanfaatkan sumber daya tumbuh-tumbuhan.¹¹

Pemanfaatan tumbuh-tumbuhan dalam meningkatkan produksi ASI eksklusif dapat menjadi salah satu alternatif yang murah, mudah dan membumi (kearifan lokal). Karenanya tumbuh-tumbuhan yang dimanfaatkan oleh suku Pakpak dalam produksi ASI mudah didapatkan. Tumbuh-tumbuhan diciptakan beranekaragam jenis dan manfaatnya oleh Allah SWT sebagai bukti kekuasaan-Nya. Hal ini dapat kita cermati pada firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surah At-Thaha ayat 53.

الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ مَهْدًا وَسَلَكَ لَكُمْ فِيهَا سُبُلًا وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّن نَّبَاتٍ شَتَّى ﴿٥٣﴾

Artinya : “Yang telah menjadikan bagimu bumi sebagai hamparan dan yang telah menjadikan bagimu di bumi itu jalan-jalan, dan menurunkan dari langit air hujan. Maka Kami tumbuhkan dengan air hujan itu berjenis-jenis dari tumbuh-tumbuhan yang bermacam-macam” (QS. Taha [20] : 53).

Tafsir jalalain QS. Taha ayat 53 menjelaskan bahwa dialah tuhan yang menganugerahkan nikmat kehidupan dan pemeliharaan kepada hamba-hambanya dengan kekuasaan-nya, dia telah menjadikan bumi sebagai hamparan untukmu, membuka jalan-jalan untuk kamu lalui dan menurunkan hujan di atas bumi sehingga terciptalah sungai-sungai. Dengan air itulah Allah menumbuhkan tumbuh-tumbuhan yang berbeda-beda warna, rasa dan manfaatnya. Ada yang bewarna putih dan hitam ada pula yang rasanya manis dan pahit.

¹¹ Lia Angela, dkk, *Etnobotani Berbasis Kajian Sains Keagamaan*, (Jawa Barat : Adanu Abimata, 2020), h. 2.

Semua tumbuh-tumbuhan memiliki manfaata dan khasiat yang beraneka ragam salah satunya sebagai upaya untuk meningkatkan produksi ASI. Pemanfatatan tumbuhan sebagai cakupan produksi ASI masih dilakukan oleh suku Pakpak di Desa Penanggalan Kota Subulussalam. Kota Subulussalam merupakan salah satu daerah pemerintah kota yang berada di wilayah Barat Provinsi Aceh. Penduduk Kota Subulussalam dari berbagai latar belakang etnis diantaranya etnis Singkil (Boang), etnis Batak (Pakpak), etnis Aceh, etnis Alas, Minang dan Jawa yang menjadikan Kota Subulussalam Sebagai Multi Etnis.¹² Dalam keberagaman suku atau subsuku di Aceh, Terdapat subsuku dari Sumatra Utara yaitu suku Pakpak yang mendiami Kota Subulussalam.¹³

Hasil wawancara dengan bidan desa dan beberapa masyarakat suku Pakpak Desa Penanggalan Kota Subulussalam, didapatkan informasi bahwa masyarakat suku Pakpak masih memanfaatkan tumbuhan terhadap kecukupan ASI pasca melahirkan. Tumbuhan yang dimanfaatkan oleh suku Pakpak terhadap kecukupan ASI diantaranya daun katuk, jantung pisang, kacang panjang, kunyit, daun bangun bangun, daun pepaya, pare, daun kelor, daun singkong, jahe dan bayam merah.¹⁴

Berdasarkan hasil wawancara oleh beberapa mahasiswa pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Ternyata minimnya pengetahuan tentang

¹² Eva Susanti Bako, “*Sejarah Kota Subulussalam*”, (Medan : Universitas Negeri Medan, 2016), h. 19.

¹³ Ariansyah Putra, skripsi, “*Akulturasu Nasyarakat Suku Aceh Oada Suku Pakpak Di Kota Subulussalam*”, (Banda Aceh : Uin Ar-Raniry2019), h. 6.

¹⁴ Hasil Wawancara dengan Fitri Nur Br Berutu tanggal 20 Agustus 2022 di Desa Penanggalan

pemanfaatan tumbuhan terhadap kecukupan produksi ASI sehingga dibutuhkan referensi tambahan untuk membantu dalam mempelajari mata kuliah etnobiologi khususnya pada materi etnobotani.¹⁵ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulan dan Girsang tentang pengaruh jantung pisang terhadap produksi ASI menunjukkan adanya pengaruh pemberian rebusan jantung pisang terhadap produksi ASI pada ibu menyusui bayi 0-6 bulan¹⁶.

Penelitian selanjutnya mengenai perbedaan konsumsi jantung pisang dan daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu menyusui yang dilakukan oleh Sella Oktarika diperoleh hasil bahwa pemanfaatan jantung pisang dan daun kelor sangat efektif dalam meningkatkan produksi ASI tanpa adanya konsumsi obat pendukung lainnya.¹⁷

Penelitian ini mengkaji tentang jenis-jenis tumbuhan yang dimanfaatkan oleh suku Pakpak serta cara pengolahan tumbuhan yang digunakan oleh suku Pakpak terhadap produksi kecukupan ASI pasca melahirkan. Oleh karena itu, masih diperlukan penelitian Etnobiologi tentang kecukupan ASI pasca melahirkan selain yang sudah dilakukan oleh Wulan dan Girsang serta Sella Oktarika.

¹⁵ Hasil Wawancara dengan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi 20 Agustus 2022 di Banda Aceh.

¹⁶ Sri Wulan dan Desri Meriahta Br Gersang, "Pengaruh Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca L*) Terhadap Produksi ASI", *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, Vol, 5, No, 2, (2020), h,87.

¹⁷ Sella Oktarika. "Perbedaan Konsumsi Jantung Pisang Dan Daun Kelor Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Se Kabupataen Bengkulu Utara, *Skripsi* , (Bengkulu, Poltekes Kemenkes Bengkulu, 2022).

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Jenis tumbuhan apa saja yang dimanfaatkan oleh suku Pakpak terhadap kecukupan ASI pasca melahirkan di Kota Subulussalam?
2. Bagaimana cara pengolahan tumbuhan yang dimanfaatkan oleh suku Pakpak terhadap kecukupan ASI pasca melahirkan di Kota Subulussalam?
3. Bagaimana hasil uji kelayakan *booklet* yang dihasilkan pada penelitian ini sebagai referensi mata kuliah Etnobiologi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pokok permasalahan yang telah dirumuskan berikut maka ada beberapa tujuan yang hendak dicapai dari penulisan proposal penelitian ini anatar lain sebagai berikut :

1. Untuk mengidentifikasi jenis tumbuhan yang dimanfaatkan oleh suku Pakpak terhadap kecukupan ASI pasca melahirkan oleh suku Pakpak di Kota Subulussalam.
2. Untuk mengetahui cara pengolahan tumbuhan yang dimanfaatkan oleh suku Pakpak terhadap kecukupan ASI pasca melahirkan oleh suku Pakpak di Kota Subulussalam.
3. Untuk menganalisis hasil uji kelayakan *booklet* yang dihasilkan pada penelitian ini sebagai referensi mata kuliah etnobiologi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber data dan informasi mengenai pengetahuan mahasiswa mengenai pemanfaatan tumbuhan lokal terhadap kecukupan ASI pasca melahirkan oleh suku Pakpak, serta sebagai wujud kontribusi berupa teori bagi para peneliti serta pihak lain dalam memanfaatkan tumbuhan lokal terhadap kecukupan ASI pasca melahirkan.

2. Manfaat Secara Praktis

a. Bagi Penulis

Mengembangkan wawasan dan pengetahuan terhadap upaya meningkatkan ASI eksklusif dengan memanfaatkan tumbuhan yang mudah didapatkan.

b. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi mengenai pemanfaatan tumbuhan berpotensi serta memberi kontribusi pemikiran, pengetahuan dan mengenai kurangnya pengetahuan pemanfaatan tumbuhan lokal terhadap kecukupan ASI.

c. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan, tambahan sumber informasi dan bahan referensi penelitian selanjutnya agar bisa lebih dikembangkan dalam penelitian menggunakan media lainnya untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif.

E. Deinisi Operasional

1. Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI

ASI merupakan sumber gizi dengan komposisi yang sangat ideal dan seimbang untuk kebutuhan bayi. ASI dapat memenuhi seluruh kebutuhan bayi.¹⁸ Tumbuhan dapat di konsumsi untuk memperlancar produksi ASI, beberapa jenis tumbuhan yang digunakan sebagai booster ASI diantaranya daun katuk, jantung pisang, daun kelor, kunyit, jahe, kacang panjang, daun bayam, daun singkong, kacang hijau, dan pare.

2. Referensi Mata Kuliah Etnobiologi

Referensi adalah sumber acuan atau petunjuk. Referensi dapat berupa buku, artikel, jurnal, maupun video dokumentasi pembelajaran yang sah.¹⁹ Referensi yang dimaksud disini adalah hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk *booklet* yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. *Booklet* adalah sebuah media publikasi yang terdiri dari beberapa lembar dan halaman. Fungsi dari *booklet* untuk menyampaikan informasi secara tertulis dalam bentuk kalimat, maupun gambar atau kombinasi yang dituangkan dalam lembar-lembar dengan bahasa sederhana.²⁰

¹⁸ Refi Lindawati, "Hubungan Pengetahuan, Pendidikan Dan Dukungan Keluarga Dengan Pemberian ASI Eksklusif", *Jurnal Healt Faletahan*, Vol. 6, No. 1, (2019), h. 30.

¹⁹ Tim Kashiko, *Kamus Lengkap Biologi*, (Surabaya : Karya Utama, 2014), h, 533-535.

²⁰ Dina Raidanti dan Rina Wijayanti, *efektivitas penyuluhan dengan media promosi leaflet dalam pencegahan kanker serviks*, (Malang : Literasi Nusantara Abadi, 2022), h. 33.

3. Uji Kelayakan

Kelayakan media ditinjau dari aspek kelayakan materi dan kelayakan media (format media, kualitas media dan kesesuaian konsep). Kelayakan media yang dimaksud disini adalah kelayakan dari output yang dihasilkan dari penelitian berupa *booklet*. Aspek kelayakan media *booklet* ditinjau dari segi format, isi, dan bahasa sedangkan aspek kelayakan isi dan materi ditinjau dari relevansi, edukasi atau kecukupan, kekuatan dan proposionalitas.²¹



²¹ Maria Novita, "Kelayakan Booklet Keragaman Angiospermae Di Hutan Cagar Alam Gunung Mutis (CAGM) Sebagai Media Pembelajaran Siswa", *Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi*, Vol, 4, No. 2, (2020), h. 89.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Air Susu Ibu (ASI)

a. Pengertian ASI

ASI merupakan anugrah yang diciptakan oleh Tuhan. ASI memiliki kandungan yang sangat lengkap untuk memenuhi kebutuhan bayi. Walaupun saat ini sudah banyak makanan tiruan yang telah diciptakan oleh manusia dengan teknologi yang canggih seperti halnya susu formula, namun ASI tetap menjadi makanan terbaik bagi bayi.

Pemberian ASI sangat penting diberikan karena kandungan nutrisi yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang yang optimal, untuk kesehatan dan kelangsungan hidup. Selain itu ASI telah terbukti dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu dan bayi dan mengurangi resiko infeksi neonatal dan penyebab patogen lain yang dapat mengakibatkan penyakit serius.²²

b. ASI Eksklusif

ASI eksklusif, dimana bayi hanya diberi ASI saja. Tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim, selama 6 bulan. ASI eksklusif merupakan nutrisi yang

²² Selasih Putri Isnawati Hadi, *Kandungan Dan Manfaat Asi* (Sebayik : Manajaemen Laktasi Berbasis Evidence Terkini, 2021) h,21.

sangat mengandung zat gizi hampir 100% sehingga ASI sangat baik untuk diberikan kepada bayi sampai usia 6 bulan.

ASI eksklusif mempunyai peran yang sangat besar terhadap tumbuhan dan sistem kekebalan tubuh anak. Anak yang diberikan ASI eksklusif akan mengalami pertumbuhan yang baik dan tidak mudah sakit, hal ini sesuai dengan fakta dunia. Penelitian global *The Lancet Breastfeeding Series*, 2016 telah membuktikan bahwa menyusui secara eksklusif dapat menurunkan angka kematian karena infeksi sebanyak 88% pada bayi yang berusia kurang dari 3 bulan, sebanyak 31,36% (82%) dari 37,95% anak sakit, karena tidak menerima ASI eksklusif (*The Lancet Breastfeeding Series*, 2016 dalam Kemenkes RI, 2017).²³

a. Manfaat ASI Eksklusif

a) Manfaat ASI eksklusif bagi bayi

1. Sebagai nutrisi lengkap
2. Meningkatkan daya tahan tubuh
3. Meningkatkan kecerdasan mental dan emosional yang stabil serta spiritual yang matang diikuti perkembangan sosial yang baik
4. Mudah dicerna dan diserap
5. Gigi, langit-langit dan rahang tumbuh secara sempurna

²³ Mirawati, dkk, "Hubungan Status Ekonomi Sosial Dan Dukungan Keluarga Dengan Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 6-12 Bulan", *Jurnal Borneo Student Research*, Vol,2, No,2 (2021) h, 87

6. Memiliki komposisi lemak, karbohidrat, kalori, protein dan vitamin
7. Perlindungan penyakit infeksi meliputi otitis media akut, diare dan saluran pernafasan.
8. Perlindungan alergi karena dalam ASI mengandung antibodi
9. Memberi rangsang intelegensi dan saraf meningkatkan kesehatan dan kepandaian secara optimal

b) Manfaat menyusui bagi ibu

1. Terjalin kasih sayang
2. Membantu menunda kehamilan (KB alami)
3. Mempercepat pemulihan kesehatan
4. Mengurangi resiko perarahan dan kanker payudara
5. Lebih ekonomis dan hemat
6. Mengurangi resiko penyakit kardio vaskuler
7. Secara psikologi memberikan kepercayaan diri
8. Memiliki efek perilaku ibu sebagai ikatan ibu dan bayi
9. Memberikan kepuasan ibu karena kebutuhan bayi dapat dipenuhi.²⁴

ASI memiliki banyak sekali manfaat bagi bayi. Pemberian ASI yang sangat optimal merupakan kegiatan penting dalam pemeliharaan anak dan persiapan generasi penerus yang berkualitas dimasa depan. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dipengaruhi oleh jumlah nutrisi yang

²⁴ Mufdilah, *Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program Asi Eksklusif*, (Yogyakarta : Unisa Yogya, 2017), h, 8.

dikonsumsi. Kebutuhan nutrisi ini sebagian bisa dapat terpenuhi dengan pemberian ASI yang cukup. ASI tidak hanya sebagai sumber energi utama tapi juga sebagai sumber protein, vitamin dan mineral utama bagi bayi, manfaat pemberian ASI eksklusif untuk bayi dan ibu menyusui.²⁵

b. Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI

1. Faktor Makanan Ibu

Makanan yang dikonsumsi ibu sangat berpengaruh dalam produksi ASI. Kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa asupan makanan yang cukup. Ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak, vitamin serta mineral yang cukup. Selain itu, ibu perlu banyak minum untuk mencukupi kebutuhan cairan tubuh.

2. Faktor Isapan Bayi

Isapan bayi yang tidak sempurna atau puting susu yang sangat kecil akan membuat produksi hormon oksitosin dan hormon prolaktin akan terus menurun dan ASI terhenti. Isapan mulut bayi dapat menstimulus hipotalamus pada bagian hipofisis anterior dan hipofisis posterior. Hipofisis anterior menghasilkan rangsangan untuk meningkatkan sekresi prolaktin. Prolaktin tersebut bekerja pada kelenjar alveoli untuk memproduksi ASI.

²⁵ Rilyani dan Renda Wulansari, "Konsumsi Sayur Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Masa Nifas", *Jurnal Kesehatan*, Vol, 13, No,4, (2019), h,360.

3. Frekuensi Menyusui

Frekuensi menyusui yang tidak baik direkomendasikan oleh Varney yaitu >8 kali dalam 24 jam, karena lambung bayi kosong 2 jam setelah minum ASI. Menyusui sebaiknya dilakukan secara *on demand* yaitu memberikan ASI kapanpun bayi meminta. Hal ini merupakan cara yang terbaik karena dapat mencegah masalah pada proses menyusui dan bayi tetap kenyang.

4. Riwayat Penyakit dan Stress

Pengeluaran ASI akan berlangsung baik apabila ibu dalam keadaan rileks dan nyaman. Kondisi kejiwaan dan emosi ibu saat mengalami stress Pikiran tertekan, tidak tenang, cemas, sedih dan tegang akan sedikit mengeluarkan ASI dibandingkan ibu yang tidak stress.

5. Umur dan Paratis

Umur dan paratis dapat mempengaruhi produksi ASI. Pada hari keempat setelah melahirkan, ibu yang melahirkan bayi lebih dari satu kali, memiliki produksi ASI yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang pertama kali melahirkan.

6. Jenis Persalinan

Pada persalinan normal proses menyusui dapat segera dilakukan setelah bayi lahir dan biasanya ASI sudah keluar pada hari pertama. Sedangkan pada proses kelahiran dengan C-sectio, ibu seringkali merasa kesulitan menyusui bayinya segera setelah lahir terutama bila ibu diberi anestesi umum. Meskipun ibu mendapatkan epidural yang membuatnya

tetap sadar, proses menyusui sedikit terhambat karena kondisi luka operasi di bagian perut.

7. Anatomis dan Perawatan Payudara

Bentuk anatomis dari papila atau puting susu dapat mempengaruhi produksi ASI. Ibu juga sebaiknya melakukan perawatan payudara yang dimulai pada bulan 7-8. Perawatan fisik ini dilakukan menjelang masa laktasi dengan mengurut selama 6 minggu terakhir selama masa kahamilan untuk menghindari penyumbatan pada duktus laktiferus.

8. Konsumsi Rokok dan Alkohol

Merokok dapat menstimulasi pelepasan adrenalin sehingga menghambat pelepasan oksitosin. Begitu juga halnya dengan konsumsi alkohol dapat menghambat produksi hormon prolaktin dan oksitosin sehingga mengurangi volume ASI.

9. Obat-obatan

Obat-obatan yang dikonsumsi oleh ibu menyusui harus dibawah pengawasan dokter karena akan berbahaya bagi ibu maupun bayinya. Perlu diingat bahwa tidak ada satupun obat yang dapat memperbaiki kualitas ASI melainkan hanya menambah kuantitas ASI saja.²⁶

²⁶ Reishvega Iriani Kaba, Skripsi, “*Gambaran Penggunaan Tanaman Herbal Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Buntu Limbong Kabupaten Tana Toraja*”, (Maksara : Uiniversitas Hasanuddin Makasar, 2022), h. 18-20.

B. Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI

Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan meningkatkan kualitas makanan, dengan cara memanfaatkan tumbuh-tumbuhan yang dapat merangsang pengeluaran ASI. Berikut beberapa tumbuhan yang dapat meningkatkan produksi ASI:

1. Jantung Pisang (*Musa sp.*)

Jantung pisang merupakan bunga yang dihasilkan oleh tanaman pisang (*Musa Sp.*). Bunga pisang disebut juga jantung pisang karena bentuknya menyerupai jantung. Jantung pisang tergolong berkelamin satu, yakni berumah satu dalam satu tandan. Daun penumpu bunga biasanya berjejer rapat dan tersusun secara spiral. Daun pelindung daun yang berwarna merah tua, berkilin dan mudah rontok berukuran panjang 10-25cm. Jantung pisang dapat dilihat pada Gambar 2.1.



Gambar 2. 1 Jantung Pisang (*Musa sp.*)²⁷

²⁷ Antonius Hapindra Kasim, “9 Manfaat Jantung Pisang, Atasi Infeksi Hinggat Tingkatan Suplay ASI”, Dokter Sehat, Juli 2022. Diakses Pada Tanggal 19 September 2022 dari situs : <https://doktersehat.com/gaya-hidup/giji-dan-nutrisi/ini-manfaat-jantungpisang-untuk-kesehatan/>.

Klasifikasi	
Kingdom	: Plantae
Divisi	: Magnoliophyta
Kelas	: Liliopsida
Ordo	: Zingiberales
Family	: Musaceae
Genus	: <i>Musa</i>
Spesies	: <i>Musa sp.</i> ²⁸

Jantung pisang merupakan salah satu makanan yang baik dan memiliki nilai terapeutik serta memiliki kandungan gizi yang tinggi seperti serat, protein, kalium, kalsium, tembaga, fosfor, besi, magnesium, vitamin E, A dan C bersama dengan berbagai antioksidan.

Tabel 2. 1 Kandungan Jantung Pisang

Komponen	Nilai
Energi	51 Kkal
Protein	1,6 gr
Lemak	0,6 gr
Karbohidrat	9,9 gr
Serat	5,7 gr
Kalsium	56 mg
Fosfor	73,3 mg
Iron	54,4 mg
Tembaga	13 mg
Kalium	553,3 mg
Magnesium	48,7 mg
Vitamin E	1,07 mg

Jantung pisang merupakan jenis tanaman yang mengandung *laktagogum* memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan proklatin seperti alkaloid, polienol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya. Paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.

²⁸ Meti. O. F.I dan Dian R Sabat, *Pemanfaatan Tanaman Obat Masyarakat Suku Dawan (Amanabun)*, (Yogyakarta : Deepublish Publisher, 2022), h, 150

Peningkatan hormon oksitosin dipengaruhi oleh polifenol yang ada pada jantung pisang yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibanding sebelum mengkonsumsi jantung pisang. Peran oksitosin pada kelenjar susu adalah mendorong kontraksi sel-sel miopitel yang mengelilingi alveolus dari kelenjar susu, sehingga berkontraksinya sel-sel miopitel isi dari alveolus akan terdorong keluar menuju saluran susu, sehingga alveolus menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu berikutnya.²⁹

2. Daun Katuk (*Sauropus androgynous*)

Daun katuk merupakan anggota dari family Euphotbiceae, merupakan sayuran berdaun. Tanaman ini berupa perdu yang tingginya dapat mencapai 3,5 meter dengan cabang-cabang agak lemah. Batangnya berkayu, ulat, berkas daun tampak jelas dan tegak. Bentuk daun katuk adalah daun yang majemuk, bulat telur, ujung runcing, pangkal tumpul tepi rata, pertulangan menyirip, panjang 4-6 cm, daun muda berwarna hijau dan setelah tua berwarna coklat kehijauan. Daun katuk dapat dilihat pada Gambar 2.2.³⁰

²⁹ Rilyani dan Renda Wulansari, "Konsumsi Sayur Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Masa Nifas", *Jurnal Kesehatan*, Vol, 13, No,4, (2019), h,362.

³⁰ Rita Ramayulis, *Green Smoothie Ala Rita Ramayulis : 100 Resep 20 Khasiat*, (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2015), h,20.



Gambar 2. 2 Daun Katuk (*Sauropus androgynus*)³¹

Klasifikasi	
Kingdom	: Spermatophyta
Devisi	: Angiosperma
Kelas	: Dicotyledon
Family	: Eupborbiaceae
Genus	: <i>Sauropus</i>
Spesies	: <i>Sauropus Androgynus</i> ³²

Daun katuk memiliki banyak kandungan senyawa yaitu tanin, saponin, flavonoid, alkaloid, protein, kalsium, fosfor, vitamin A,B dan C sehingga berpotensi untuk digunakan pengobatan alami.³³ Salah satu manfaat daun katuk yang cukup populer adalah kemampuannya untuk memperlancar dan memproduksi ASI. Untuk meningkatkan kecukupan ASI dapat dilakukan dengan mengkomsumsi daun katuk berupa rebusan atau sayur bening maupun ekstrak daun katuk dengan mengandung alkaloid dan sterol yang dapat meningkatkan kelancaran ASI.

³¹ Fimela, “Daun Katuk Untuk Melancarkan ASI”, Fimela, 23 November 2016. Diakses pada tanggal 19 september 2022 dari situs: <https://www.klikdokter.com/infosehat/jantung/berbagai-manfaat-mengonsumsi-jantung-pisang>

³² Lilis Tuslinah, dkk, *Inventarisasi Tumbuhan Yang Berpotensi Sebagai Etnofarmasi Secara Empiris*, (Jawa Barat : Perkumpulan Rumah Cemerlang In donesia, 2022), h. 40

³³ Tiara Salsabila Majid Dan Muchtaridi, “Aktivitas Farmakologi Ekstrak Daun Katuk Saoropagus Androgynus (L) Merr”, *Jurnal Farmaka*, Vol. 6, No. 1, (2018), h. 399

Daun katuk mengandung vitamin A,B1, C, tanin, saponin alkaloid papaverin. Daun katuk mengandung hampir 7% protein dan 19% serat kasar, vitamin K, pro-vitamin A (beta karoten), Vitamin B dan C. Mineral yang dikandung adalah kalsium (2,8%) zat besi, kaliun, fosfor dan magnesium.³⁴

3. Daun Pepaya

Pepaya (*Carica papaya*) sebagai tanaman yang banyak tumbuh di Indonesia mempunyai khasiat yang tidak bisa dianggap enteng. Selain sebagai makanan daun pepaya begitu kaya akan manfaat dan khasiat yang luar biasa yaitu, sebagai obat jerawat, sebagai jamu tradisional penambah nafsu makan, pelancar pencernaan, obat demam berdarah, pereda nyeri saat haid, sebagai pelunak daging dll. Daun pepaya dapat dilihat pada Gambar 2.3.



Gambar 2. 3 Daun Pepaya (*Carica Papaya*)³⁵

³⁴ Suyati dan kiki anggraini, “Efektifitas daun katuk terhadap kecukupan air susu ibu (ASI) pada ibu yang menyusui di bidan praktek mandiri (Bpm) Bd. Hj. Iin Solihah S.St., Kabupaten Majalengka”. *Jurnal Of Midwifery Care*, Vol. 1, (2020), Hal. 3

³⁵ Silvia triyanti, “Jaga Kesehatan Dan Cegah Penyakit Mematikan Dengan Daun Pepaya”, Festival Lestari, 27 Januari 2020. Diakses Pada Tanggal 1Juni 2023 Dari Situs : <https://nationalgeographic.grid.id/read/132001654/jaga-kesehatan-dan-cegah-penyakit-mematikan-dengan-daun-pepaya>

Tabel 2. 2 Kandungan Daun Pepaya

Bahan Penyusun	Kandungan Zat Gizi
Energi (Kkal)	79,00
Protein (g)	8,00
Lemak (g)	2,00
Karbohidrat (g)	11,9
Kalsium (mg)	353,00
Fosfor (mg)	63,00
Zat besi (mg)	1,00
Vitamin A (IU)	18.250,00
Vitamin B1 (mg)	0,15
Vitamin C (mg)	140,00
Bagian yang dapat di konsumsi	71,00

Daun pepaya memiliki kandungan vitamin yang sangat dibutuhkan oleh ibu dan bayi untuk pertumbuhan dan kesehatan. Ibu yang menyusui membutuhkan minimal 40 Kkal per hari untuk memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya. Ibu yang mengkonsumsi jus daun pepaya akan mengalami peningkatan jumlah produksi ASI. Daun bangun-bangun dapat dilihat pada Gambar 2.4.³⁶

4. Daun Bangun-Bangun (*Coleus amboinicus* Lour)



Gambar 2. 4 Bangun-Bangun (*Coleus amboinicus* Lour)³⁷

³⁶ Nurul Aini Siagian, “pengaruh daun pepaya terhadap jkecukupan asi pada ibu nifas diklinik citra marandel”, *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat*, Vol. 3, No. 1, (2022), h. 20-22

³⁷ Rachma “6 Manfaat Daun Banbun- Bangun Untuk Kesehatan Keluarga ”, Popmama, 27 Januari 2020. Diakses Pada Tanggal 1Juni 2023 Dari Situs : <https://nationalgeographic.grid.id/read/132001654/jaga-kesehatan-dan-cegah-penyakit-mematikan-dengan-daun-pepaya>

Klasifikasi

Kingdom	: Plantae
Divisi	: Phanerogamae
Kelas	: Angiospermae
Ordo	: Tubiflorae
Family	: Lumiaceae
Genus	: <i>Plectranthus</i>
Spesies	: <i>Plectranthus amboinicus</i> Lou ³⁸

Daun bangun-bangun memiliki ciri batang berkayu lunak, beruas dan berbentuk bulat. Tanaman bangun-bangun tumbuh secara liar, jarang berbunga, namun mudah dikembangbiakkan dengan stek dan cepat berakar di dalam tanah yang gembur. Tanaman bangun-bangun memiliki khasiat sebagai antipiretik, analgenik.

Daun bangun-bangun dipercaya dapat meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) dan memiliki kandungan zat gizi tinggi, konsumsi daun bangun-bangun berpengaruh nyata terhadap peningkatan kadar beberapa mineral seperti Zat besi, kalium, seng, dan magnesium dalam ASI serta dapat mengakibatkan peningkatan berat badan bayi secara nyata. Daun bangun-bangun mengandung laktogagum yang dapat meningkatkan laju sekresi dan produksi asi³⁹

5. Kunyit

Kunyit (*Curcuma domestica* Val.) merupakan salah satu tanaman obat potensial, selain sebagai bahan baku obat juga dipakai sebagai bumbu dapur dan

³⁸ Tetty Herta Doloksaribu, *Tanaman Torbangun Bangun-Bangun Potensinya Untuk Mendukung Pemberian ASI dan Pertumbuhan Bayi*, (Jakarta : Gramedia, 2021) h,13

³⁹ Kumala Sari Rambe dan Dede Maysarah, “Efektivitas Daun Bangun-Bangun Dalam Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Nifas” , *Jurnal Ilmiah Panmed*, Vol, 16, No, 3, (2021) h, 704-707.

zat pewarna alami. Kandungan zat kimia yang terdapat dalam rimpang kunyit adalah zat warna kurkuminoid, minyak atsiri, arabinosa, fruktosa, glukosa, pati, tanin, dammar dan mineral. Rimpang kunyit dapat dilihat pada Gambar 2.5⁴⁰



Gambar 2. 5 Kunyit (*Curcuma domestica*)⁴¹

Klasifikasi	
Kingdom	: Plantae
Divisi	: Spermatophyta
Kelas	: Angiospermae
Ordo	: Monocotyledon
Famili	: Zingiberales
Genus	: <i>Curcuma</i>
Spesies	: <i>Curcuma domestica</i> Val.

Kunyit termasuk salah satu tanaman suku temu-temuan (*Ziniberaceae*) yang banyak ditanam di perkarangan maupun kebun. Kunyit sering dimanfaatkan sebagai obat tradisional untuk penyembuhan berbagai penyakit seperti demam, perut kembung, tidak nafsu makan, diare, keputihan, menghilangkan bau badan dan pelancar ASI. Senyawa didalam kunyit berguna sebagai stimulasi untuk melancarkan pengeluaran ASI dari tubuh sehingga ASI akan cepat diproduksi lagi oleh tubuh melalui kinerja hormon proklatin. Senyawa lagtogogum yang

⁴⁰ Taopik Ridwan, *Kajian Budi Daya, Statistik Produksi, dan Pemanfaatan Temu Hitam*, (Semarang : IPB Press, 2022), h. 51.

⁴¹ Ica, "Manfaat Kunyit Untuk Menyembuhkan Asam Lambung.", Riaueksis, 04 September 2020. Diakses pada tanggal 13 Maret 2023 dari situs: <https://www.riauexsis.com/read-8-35263-2021-09-04-manfaat-kunyit-untuk-menyembuhkan-asam-lambung-secara-alami.html>

terkandung pada kunyit berfungsi meningkatkan laju sekresi dan peningkatan produksi ASI sehingga intensitas menyusui menjadi lebih meningkat. Serta keunggulan kunyit mudah didapatkan dan mudah untuk diperoleh sendiri.⁴²

6. Jahe

Jahe termasuk ke dalam suku Zingiberaceae yang berkhasiat sebagai obat. Bagian tanaman jahe yang paling banyak dimanfaatkan adalah rimpangnya. Jahe termasuk tanaman herbacae, memiliki rhizoma, bersifat perenial, tinggi tanaman di atas tanah dapat mencapai 90 cm. Rhizoma bersifat aromatik. Rimpang jahe mengandung berbagai jenis zat yang bermanfaat bagi tubuh, diantaranya energi, karbohidrat, serta, protein, sodium, zat besi potasium, dan vitamin C, dan terdapat kandungan lainnya yang memiliki banyak manfaat. Rimpang jahe dapat dilihat pada Gambar 2.6.⁴³



Gambar 2. 6 Jahe (*Zingiber officinale* Rose)⁴⁴

⁴² Senditya Indah Mayasari dan Nicky Danur Jayanti, “Efektifitas Rebusan Kunyit (*Curcuma domestica*) Untuk Melancarkan Produksi ASI”, *Jurnal Semnakes*, Vol. 1, No. 2, (2022), h. 89.

⁴³ Dewi Sari, “Kandungan Zat Gigi, Fitokimia, Dan Aktivitas Farmakologis Pada Jahe”, *Jurnal Biologi*, 2021, h. 13.

⁴⁴ Alvin Saputra, “Apa Saja Manfaat Jahe Bagi Kesehatan”, Aldohealt, 14 Desember 2021. Diakses pada tanggal 13 Maret 2023 dari situs: <https://aido.id/health-articles/apa-saja-manfaat-jahe-bagi-kesehatan-temukan-jawabannya-di-sini/detail>

Klasifikasi

Kingdom	: Plantae
Divisi	: Spermatophyta
Kelas	: Monocotyledon
Ordo	: Scitaminae
Famili	: Zingiberaceae
Genus	: <i>Zingiber</i>
Spesies	: <i>Zingiber officinale</i> Rose. ⁴⁵

7. Daun Kelor

Tanaman kelor berupa pohon dengan jenis kayu lunak, berdiameter 30 cm dan memiliki kualitas rendah. Daun tanaman kelor memiliki karakteristik bersirip tak sempurna, kecil, berbentuk telur. Salah satu bagian dari tanaman kelor yang telah banyak diteliti kandungan gizi dan kegunaannya baik untuk bidang pangan dan kesehatan adalah bagian daun. Daun kelor juga terdapat kandungan berbagai macam asam amino, antara lain asam amino yang berbentuk asam aspartat, asam glutamat, alanin, valin, leusin, isoleusin, histidin, lisin, arigin, venilanin, triptofan, sistein dan methionin. Daun kelor dapat dilihat pada Gambar 2.7.⁴⁶

⁴⁵ Firzani Fatma Septiani, Sripsi, “ *Pengaruh Ekstrak Jahe Merah (Zingiber Officinale Var Rubrum) Terhadap Jumlah Folikel Ovarium Tikus Putih Stain Wistar Betina (Rattus Norvegicus)*”, (Malang : Universitas Brawijaya, 2018), h. 7.

⁴⁶ Luluk Sutji Marhaeni, “Daun Kelor (*Moringa Oleifera*_ Sebagai Sumber Pangan Fungsional Dan Antioksidan”, *Jurnal Agrisia*, Vol. 13, No. 2, (2021), h. 42



Gambar 2. 7 Daun Kelor (*Moringa oleifera*)⁴⁷

Klasifikasi	
Kingdom	: Plantae
Divisi	: Spermatophyta
Kelas	: Dicotyledon
Ordo	: Brassicales
Famili	: Moringaceae
Genus	: <i>Moringa</i>
Spesies	: <i>Moringa oleifera</i> Lamk. ⁴⁸

C. Suku Pakpak

Suku pakpak merupakan salah satu suku yang ada di wilayah Sumatra Utara. Suku pakpak merupakan suku yang memiliki macam ragam budaya, amalnya seperti suku-suku lainnya yang ada di Indonesia. Keberagaman budaya yang dimiliki setiap suku di Indonesia ini merupakan nilai lebih bagi Indonesia.

a. Sub Suku Pakpak

Suku pakpak terdiri atas 5 subsuku, dalam istilah setempat sering disebut dengan istilah Pakpak Silima Suak yang terdiri dari:

⁴⁷ Anjar Saputra, "10 Khasiat Dahsyat Obat Alami Daun Klor, Dari Melawan Sel Kanker Hingga Mengobati Infeksi Bakteri", Gridhealth, 08 November 2021. Diakses pada tanggal 13 Maret 2023 dari situs: <https://health.grid.id/read/352982390/10-khasiat-dashyat-obat-alami-daun-kelor-dari-melawan-sel-kanker-hingga-mengobati-infeksi-bakteri?page=all>

⁴⁸ Luluk Sutji Marhaeni, "Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Sumber Pangan Fungsional Dan Antioksidan", *Jurnal Agrisia*, Vol. 13, No. 2, (2021), h. 43.

Tabel 2. 3 Sub Suku Pakpak⁴⁹

No.	Subsuku	Wilayah
1.	Pakpak Klasen	Berdomisili di wilayah penelitian yang masuk wilayah kabupaten Humbang Hasundutan dan wilayah Manduamas yang merupakan bagian dari kabupaten Tapanuli Tengah.
2.	Pakpak Simsim	Pakpak Simsim berdiam di Kabupaten Pakpak Barat.
3.	Pakpak Boang	Bermukim di Provinsi Aceh yaitu di Kabupaten Aceh Singkil dan Subulussalam. Suku Pakpak Boang ini banyak di salah fahami sebagai Suku Singkil.
4.	Pakpak Pegagan	Bermukim di Sumbul dan Sekitarnya di Kabupaten Dairi
5.	Pakpak Keppas	Bermukim di Kota Sidikalang dan sekitarnya di Kabupaten Dairi.

D. Mata Kuliah Etnobiologi

Referensi pembelajaran menjadikan motivasi dan minat meningkat, sehingga memperdalam pemahaman, penyajian data dengan menarik dan terpercaya, memudahkan penafsiran data dan mendapatkan informasi.⁵⁰ Referensi menjadi pelayanan dalam menunjukkan informasi yang dibutuhkan. Dapat diartikan pula sebagai acuan dan rujukan.

Penelitian tentang pemanfaatan tumbuhan terhadap kecukupan ASI oleh suku Pakpak dapat dijadikan sebuah referensi.⁵¹ Referensi yang dimaksud penulis dalam penelitian ini berupa hasil penelitian yang ditulis dalam bentuk *booklet* yang dapat di gunakan mahasiswa sebagai sumber informasi, sumber data,

⁴⁹ Lister Berutu, dan Nurbani Padang, *Tradisi Dan Perubahan*, (Medan : Grasindo Monoratma, 2007, h. 3-4.

⁵⁰ Anisa, “Studi Tumbuhan Paku-Pakuan (Pteridophyta) Di Kawasan Air Terjun Beungga Sebagai Referensi Mata Kuliah Teksonomi Tumbuhan Rendah”, Skripsi, (Banda Aceh : Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2022), hal. 32

⁵¹ Hildawati Almah, “ Pengembangan Layanan Referensi Di Perpustakaan. (Antara Harapan Dan Kenyataan)”, *Jurnal Iqra*, Vol. 7, No. 1, (2013), h. 2.

maupun sumber rujukan dalam proses proses pembelajaran maupun penelitian tentang etnobiologi.

1. Pengertian *Booklet*

Booklet berasal dari kata buklet yang berarti buku kecil yang dapat menampung cukup banyak informasi karena memiliki beberapa halaman, tetapi tidak setebal buku. Istilah *booklet* saat ini telah mengalami perluasan arti, beberapa sumber mengartikan sebagai buku kecil, yang lain menyamakannya dengan *leaflet*, *brosur*, *flier*. Ukuran booklet bervariasi kebanyakan berukuran A5, A4, A3, dan 30. *Booklet* merupakan buku kecil yang terdiri tidak lebih dari 24 lembar. Isi *booklet* harus jelas, tegas, dan mudah dimengerti. Fungsi booklet adalah menyampaikan informasi secara tertulis dalam bentuk kalimat, maupun gambar, atau kombinasi yang dituangkan dalam lembar-lembar dengan bahasa sederhana.⁵²

2. Karakteristik *Booklet*

Booklet memiliki karakteristik tersendiri dibandingkan dengan media lainnya. Adapun karakteristik *booklet* menurut Gustaning (2014) yaitu :

1. Materi dalam booklet dapat bersifat kenyataan atau rekaan.
2. Pengembangan materi tidak terkait langsung dengan kurikulum atau kerangka dasar.
3. Materi disajikan secara populer atau tehnik yang inovatif.
4. Penyajian materi dapat berbentuk deskriptif, eksposisi, argumentasi, narasi, puisi, dialog dan penyajian gambar.

⁵² Dina Radiati dan Rina Wijayanti, *Efektivitas Penyuluhan Dengan Media Promosi Leaflet Dalam Pencegahan Kanker Serviks*, (Malang : Literasi Nusantara Abadi, 2022), h. 33

5. Penggunaan media bahasa atau gambar dilakukan secara inovatif, dan kreatif. Booklet yang baik diterapkan dengan menggunakan gambar yang menarik.

Serta menjadi bagian penting dari isi booklet, lebih baik apabila setengah dari bagian booklet adalah gambar. Ada beberapa syarat gambar yang digunakan dalam booklet antara lain :

1. Autentik

Gambar yang digunakan harus jujur menggambarkan situasi seperti ketika pembaca melihat benda yang sesungguhnya.

2. Sederhana

Komposisi gambar cukup jelas dan menunjukkan poin pokok gambar.

3. Ukuran Relatif

Gambar yang digunakan dapat memperbesar atau memperkecil objek yang sebenarnya sehingga pembaca mudah membayangkan seberapa besar objek suatu objek tersebut.

4. Gambar

Gambar/foto sebaiknya mengandung gerak atau perbuatan gambar yang baik yaitu tidak menunjukkan objek dalam keadaan diam namun melihat situasi tertentu (misalnya, langkah-langkah melakukan suatu kegiatan).

3. Kelebihan dan Kekurangan *Booklet*

Dalam pemanfaatan *booklet* sebagai media komunikasi, *booklet* tidak terlepas dari kelebihan dan kekurangan seperti media lainnya. Adapun kelebihan dan kekurangan *booklet* sebagai berikut :

a. Kelebihan

1. Media *booklet* merupakan media cetak sehingga biayanya lebih murah dibandingkan dengan media audio dan visual.
2. Proses komunikasi agar obyek sampai ke sasaran dapat dilakukan sewaktu-waktu dengan melihat kondisi yang ada.⁵³
3. Informasi yang disampaikan dalam *booklet* lebih terperinci dan jelas.
4. *Booklet* dapat disimpan lama, serta isi dapat dicetak kembali.
5. Sasaran dapat menyesuaikan diri dan belajar mandiri.
6. *Booklet* mudah dibawa, dan dapat dibaca kembali jika pembaca lupa tentang informasi yang terdapat dalam *booklet*.
7. Mudah diaplikasikan dan ketersediaan materi dengan topik yang bervariasi dengan banyak format yang berbeda, fleksibel, dan mudah digunakan.

b. Kekurangan

1. Diperlukan keterampilan membaca, dan proses penyampaian pesannya tidak langsung, sehingga diperlukan pemilihan kata

⁵³ Sofia AL Farishi, dkk, *Analisi Pengaruh Multifaktor Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Di Indonesia*, (Malang : Literasi Nusantara Abadi, 2021), h. 80.

yang sederhana dan mudah di mengerti oleh pembaca agar tidak terjadi kesalaha interpretasi informasi oleh pembaca.

2. *Booklet* memeiliki kekurangan sebagai media berbasis teks adalah perlunya mengingat isi dari materi tersebut karena tingkat membaca setiap individu berbeda-beda terhadap pemahaman tata bahasa.
3. Fokus pembaca tergantung pada desain ilustrasi, jenis kertas dan kualitas cetak, kurang cocok untuk audiens dengan tingkat pendidikan rendah dan hanya dapat di akses oleh orang-orang yang dapat membaca.⁵⁴

Pemanfaatan media pembelajaran dirancang lebih kreatif supaya materi dapat dipahami siswa dengan cepat dan mudah. Media pembelajaran disebut juga metode dan tehnik yang dimanfaatkan dalam proses belajar mengajar didalam kelas. *Booklet* merupakan salah satu media pembelajaran yang layak digunakan sebagai sarana penyampaian informasi. *Booklet* juga layak digunakan dalam meningkatkan suatu pemahaman dari suatu pokok bahasan. Media *booklet* dapat digunakan siswa dalam pemahaman suatu materi yang ingin disampaikan dengan suasana pembelajaran yang membuat siswa tertarik membacanya.

⁵⁴ Dina Radiati dan Rina Wijayanti, *Efektivitas Penyuluhan Dengan Media Promosi Leaflet Dalam Pencegahan Kanker Serviks*, (Malang : Literasi Nusantara Abadi, 2022), h. 34.

Media booklet bisa digunakan didalam maupun diluar kelas.⁵⁵ Peranan booklet sebagai media pembelajaran menjadi salah satu media yang efektif dikembangkan guna untuk menambah dan mengembangkan referensi yang sudah ada, serta dapat meningkatkan hasil belajar siswa. *Booklet* dapat dibaca dimanapun dan kapanpun yang dapat membantu meningkatkan pemahaman siswa.⁵⁶

E. Uji Kelayakan

Uji kelayakan merupakan pengujian media pembelajaran yang bertujuan untuk melihat isi media pembelajaran agar tetap sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa. Selanjutnya dilakukan proses revisi untuk menyempurnakan media pembelajaran dari berbagai aspek. Revisi ini didasarkan pada saran dan masukan oleh ahli validator yang memberikan saran dan masukan. Sehingga media pembelajaran dapat digunakan sebagai sumber belajar.⁵⁷

1. Kelayakan Media

Aspek-aspek yang akan diuji kelayakan *booklet* yang dihasilkan meliputi komponen kelayakan format dan kegrafisan, kelayakan ilustrasi dan gambar, kelayakan bahasa dan kelayakan isi dan materi.

⁵⁵ Nirmalasari dan Saino,, “Pengembangan Booklet Sebagai Media Pembelajaran Pada Mata Pelajaran Pengelolaan Bisnis Ritel Materi Perlindungan Konsumen Kelas XI BDP Di SMKN Mojoagung”, *Jurnal Pendidikan Tata Niaga*, Vol. 8, No. 3, (2020), h. 925-926.

⁵⁶ Avisha Puspita, dkk, “ Pengembangan Media Pembelajaran Booklet Pada Materi Sistem Imun Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI SMAN 8 Pontianak”, *Jurnal Bioeducation*, Vol. 4, No. 1 (2017), h. 65.

⁵⁷ Nugroho Aji Prasetyo dan Pertiwi Perwiraningtyas, “Pengembangan Buku Ajar Berbasis Lingkungan Hidup Pada Mata Kuliah Biologi Di Universitas Tribhuwana Tungadewi”, *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, Vol. 5, No. 1, (2017), h. 21.

a. Kelayakan Format

Validasi dari aspek format dan kegrafisan suatu bahan ajar merupakan bagian yang penting dilakukan karena nilai format dan kegrafisan dapat memberikan gambaran spesifik mengenai bagaimana media pembelajaran *booklet* dirancang, aspek format dan kegrafisan berfungsi untuk memberikan tampilan yang menarik pada *booklet* sehingga mampu menarik minat belajar dan membantu pemahaman peserta didik terhadap materi etnobotani khususnya pemanfaatan tumbuhan terhadap kecukupan ASI oleh suku Pakpak. Tampilan *booklet* yang menarik dapat membuat pendeskripsian menjadi lebih jelas sehingga isi pembelajaran akan tersampaikan dengan baik.

b. Kelayakan Ilustrasi dan Gambar

Booklet yang berisikan ilustrasi dan gambar akan mempermudah peserta didik dalam memahami konsep ataupun fakta biologi. Dengan adanya ilustrasi dan gambar pada media pembelajaran *booklet* dapat mempermudah peserta didik memperoleh informasi. Penyajian tampilan ilustrasi dan gambar yang jelas pada media pembelajaran *booklet* sangat membantu agar pesan-pesan pembelajaran dapat tersampaikan secara efektif.

c. Kelayakan Bahasa

Media pembelajaran digunakan untuk mendukung aktivitas pembelajaran yaitu untuk menyajikan informasi dan pengetahuan

kepada peserta didik. Penyajian informasi pada media pembelajaran *booklet* dapat meningkatkan pemahaman peserta didik dengan bahasa yang bersifat komunikatif. Bahasa perlu disajikan sebaik mungkin sehingga pesan yang disampaikan dapat difahami. Media *booklet* yang baik memiliki kriteria mudah dipahami dan menggunakan bahasa sederhana sehingga dapat memberikan kemudahan dalam mempelajarinya.⁵⁸

2. Kelayakan Isi dan Materi

Isi materi pada media pembelajaran *booklet* harus sesuai dengan tujuan pendidikan yang dijadikan dasar dalam penulisan *booklet* karena materi diharapkan dapat membantu pencapaian tujuan pendidikan, mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni (IPTEKS), mengembangkan kemampuan bernalar. Materi *booklet* dapat mendorong pembacanya untuk dapat bernalar atau berfikir. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam *booklet* yaitu relevansi, edakulasi atau kecukupan, keakuratan dan proporsionalitas.

a. Relevansi

Booklet yang baik membuat materi yang relevan dengan tuntunan kurikulum yang berlaku, relevan dengan kompetensi yang harus dimiliki oleh lulusan tingkat pendidikan tertentu. Selain itu juga relevan dengan tingkat perkembangan dan karakteristik yang akan menggunakan *booklet* tersebut.

⁵⁸ Elda Permatasari, dkk, "Pengembangan Media Pembelajaran *Booklet* Berbasis Inkuiri Pada Materi Sel Kelas XI SMA", *Jurnal Biogenesis*, Vol. 18, No. 2, (2022), h. 150-151.

b. Adekuasi atau Kecukupan

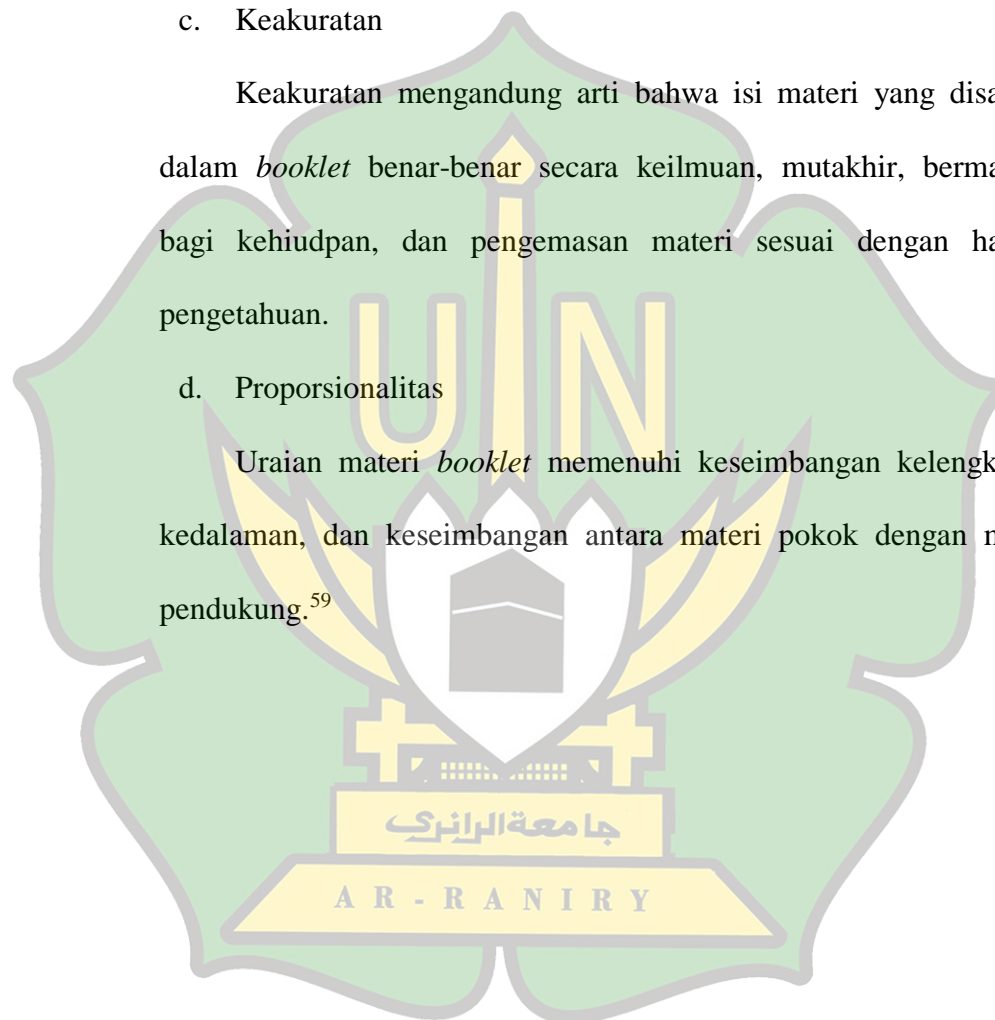
Kecukupan mengandung arti bahwa *booklet* tersebut memuat materi yang menandai dalam rangka mencapai kompetensi yang diharapkan.

c. Keakuratan

Keakuratan mengandung arti bahwa isi materi yang disajikan dalam *booklet* benar-benar secara keilmuan, mutakhir, bermanfaat bagi kehidupan, dan pengemasan materi sesuai dengan hakikat pengetahuan.

d. Proporsionalitas

Uraian materi *booklet* memenuhi keseimbangan kelengkapan, kedalaman, dan keseimbangan antara materi pokok dengan materi pendukung.⁵⁹



⁵⁹ Maria Novita Inyana dan Gedrudis Whihelmina Nau, "Kelayakan *Booklet* Keragaman Angiospermae Di Hutan Cagar Alam Gunung Mutis (CAGM) Sebagai Media Pembelajaran Siswa", *Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi*, Vol. 4, No. 2, (2020), h. 90.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Mencari dan mengumpulkan data yang spesifik, penelitian menggunakan jenis penelitian deskriptif yaitu jenis penelitian dimana data yang dikumpulkan berupa kata – kata, perbuatan, tingkah laku, gambaran, dan bukan berupa angka.⁶⁰

Pendekatan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kualitatif. Sementara pengambilan sampel dilakukan dengan metode *Purposive sampling*. Teknik pengumpulan data ketika dilapangan dilakukan dengan wawancara terstruktur dan dokumentasi.

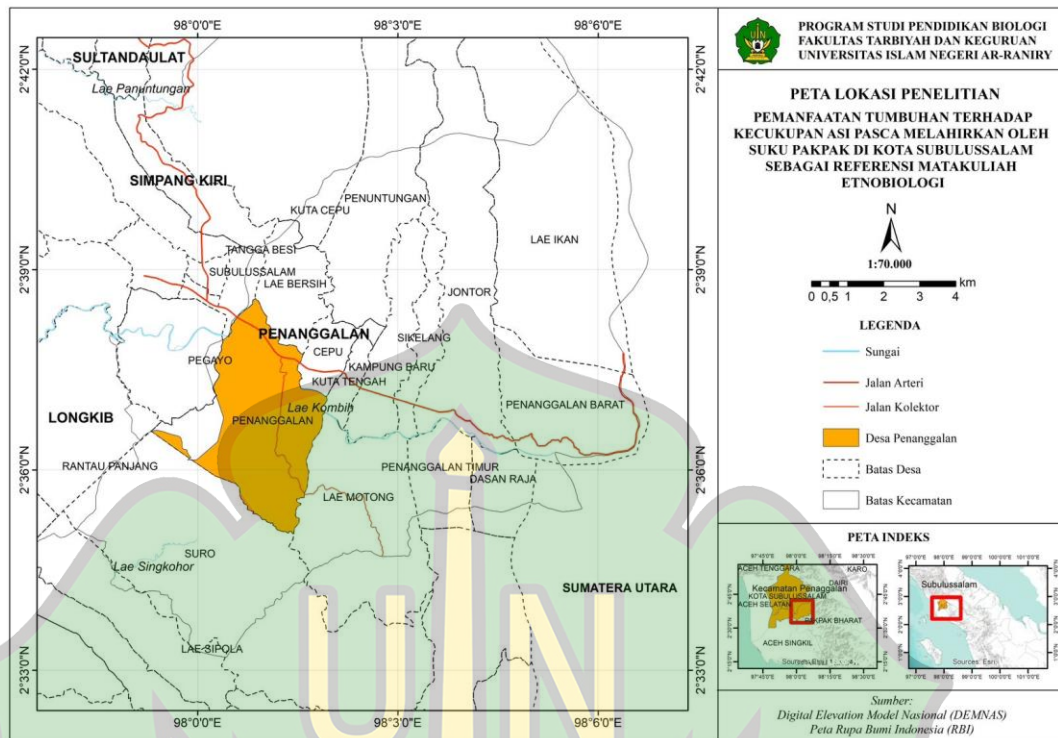
Menurut Cresswell penelitian kualitatif adalah proses penyelidikan pemahaman berdasarkan tradisi metodologi penyelidikan yang berbeda yang mengeksplorasi dan memahami makna sejumlah individu atau sekelompok orang yang berasal dari masalah sosial atau manusia. Peneliti menganalisis kata-kata, melaporkan pandangan terperinci dan informan, dan melakukan penelitian dalam suasana alami.⁶¹

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Penanggalan Kecamatan Penanggalan Kota Subulussalam. Waktu penelitian dilakukan selama dua minggu yaitu di bulan Juni 2023.

⁶⁰ Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Bogor : Ghalia Indonesia, 2005), h. 51

⁶¹ Jhon. W Cresswell, *Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2013), h. 4



Gambar 3.1 Lokasi Penelitian

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah seluruh masyarakat suku Pakpak Desa Penanggalan yang memanfaatkan tumbuhan terhadap kecukupan ASI pasca melahirkan.

2. Objek Penelitian

Objek pada penelitian ini adalah jenis tumbuhan yang dimanfaatkan terhadap kecukupan ASI serta cara pengolahan tumbuhan yang digunakan terhadap kecukupan ASI oleh suku Pakpak di Desa Penanggalan Kota Subulussalam.

D. Parameter Penelitian

Parameter dalam penelitian ini adalah tentang tumbuhan yang dimanfaatkan dalam meningkatkan produksi ASI, suku Pakpak. Uji validasi pada *output* yang dihasilkan berupa uji validasi materi dan media. Karakteristik suku Pakpak dapat dilihat pada Tabel 3. 1

Tabel 3.1 Karakteristik suku Pakpak dapat dilihat pada Tabel 3. 1

Karakteristik Suku Pakpak	
1.	Rakyat Pakpak memiliki keunikan tersendiri, suku ini memiliki dialek yang khas.
2.	Kebudayaan suku Pakpak ditunjukkan dari aktivitas pertukaran marga, hal ini bentuk adaptasi dengan lingkungan baru misalnya “merantau”.
3.	Sistem pernikahan, budaya suku Pakpak menerapkan konsep eksogami marga, pernikahan sesama marga tidak diakui.
4.	Umumnya (kebanyakan) kalau berbicara memiliki suara yang keras sehingga mudah dikenalin. Tetapi tidak sedikit juga yang memiliki suara yang lembut.
5.	Masyarakat suku Pakpak memiliki logat kental
6.	Masyarakat yang bersuku Pakpak biasanya mendominasi, hal ini terlihat ketika terlihat dalam suatu obrolan dengan beberapa orang. Terlihat suku inilah yang paling banyak berbicara.
7.	Suku Pakpak mempunyai perasaan percaya diri yang tinggi sehingga dalam suatu hal suka berada didepan.

E. Alat

Alat yang di gunakan pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut.

Tabel 3. 2 Alat

No.	Alat	Fungsi
1.	Kamera	Untuk mendokumentasikan kegiatan penelitian.
2.	Lembar Wawancara	Untuk memperoleh informasi di lapangan
3.	Alat Rekam	Untuk merekan suara ketika penelitian.
4.	Alat Tulis	Untuk mencatat hal-hal penting dalam penelitian

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti ialah untuk memudahkan peneliti dalam memperoleh informasi dan data – data di lapangan, maka tehnik yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi merupakan suatu kegiatan pengamatan terhadap objek yang diteliti secara langsung. Observasi merupakan pengamatan langsung suatu kegiatan yang sedang dilakukan. Secara umum pengertian observasi adalah cara mengambil bahan-bahan keterangan yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang dijadikan objek pengamatan.

Teknik ini menggunakan pengamatan langsung terhadap objek, yaitu langsung mengamati apa yang sedang dilakukan dan sudah dilakukan. Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengamatan terhadap Pemanfaatan tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan Oleh Suku Pakpak di Kota Subulussalam Sebagai Referensi Mata Kuliah Etnobiologi.

2. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu tehnik yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian. Wawancara merupakan suatu proses interaksi antara pewawancara dan orang yang diwawancarai untuk mendapatkan informasi seputar penelitian melalui komunikasi secara langsung.

Tujuan dari dilakukannya wawancara untuk mendapatkan data langsung yang kebenarannya dapat di pertanggung jawabkan, serta adanya suatu interaksi langsung dengan narasumber yang ingin di wawancarai terkait dengan penelitian.

3. Uji Kelayakan

Uji kelayakan dalam penelitian ini dilakukan oleh dosen ahli materi dan ahli media, aspek validasi media berupa buku saku meliputi uji validasi ahli yang berisikan 4 aspek yaitu kelayakan isi, kesesuaian bahasa, kelayakan penyajian dan kelayakan kegrafisan.

G. Instrumen Penelitian

Adapun instrumen penelitian dalam penelitian ini meliputi :

1. Lembar Observasi

Lembar observasi pada penelitian ini berupa acuan observasi pengamatan yang dilakukan secara langsung, meliputi nama, hari, tanggal, suku, kategori objek, dan data.

2. Lembar Pedoman Wawancara

Lembar pedoman wawancara terstruktur yang terdiri dari 10 pertanyaan untuk ibu menyusui dan pernah menyusui yang termasuk masyarakat suku Pakpak dan dianggap mengetahui tentang pemanfaatan Tumbuhan terhadap kecukupan ASI pasca melahirkan oleh suku Pakpak di Desa Penanggalan Kota Subulussalam

3. Lembar Kelayakan

Lembar validasi yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari validasi menguji kelayakan *Output* yang dihasilkan.

H. Teknik Analisis Data

1. Analisis Data Hasil Observasi dan Wawancara

Pada tahap ini data yang didapatkan dari hasil wawancara selanjutnya dicatat dengan teliti dan rinci dan dikelompokkan sesuai dengan situasi yang sebagaimana adanya kemudian data tersebut difokuskan pada hal penting terkait tema penelitian. Sehingga data yang diperoleh akan memberikan gambaran yang jelas dan memprmudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.

2. Analisi Uji Kelayakan

Uji kelayakan dilakukan dengan memberikan booklet kepada dosen ahli materi dan ahli media. Uji kelayakan *booklet* dilakukan untuk mengumpulkan data-data mengenai kualitas *output* yang dihasilkan.

Kriteria kategori kelayakan dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut.

Tabel 3. 1 Kriteria Uji Kelayakan

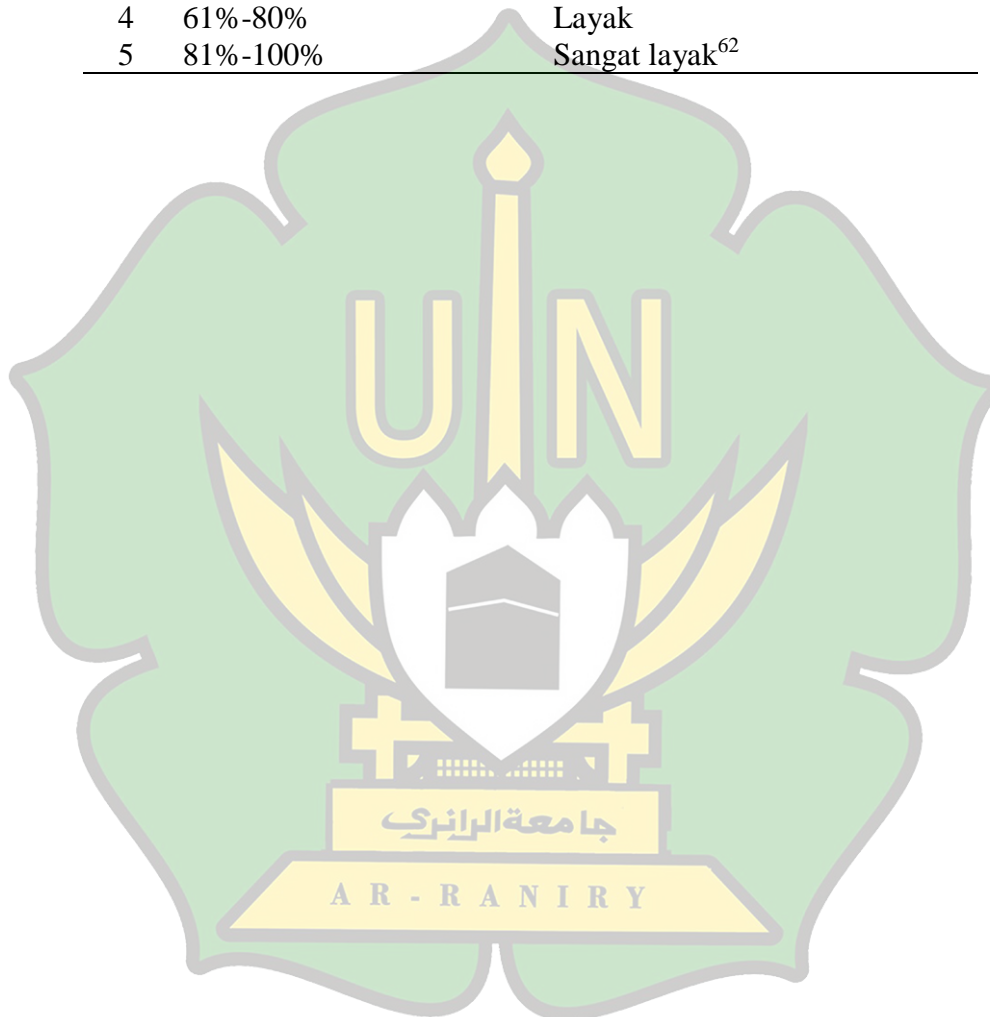
Penilaian	Skor
Sangat layak	5
Layak	4
Kurang layak	3
Tidak layak	2
Sangat tidak layak	1

Rumus yang digunakan untuk mengetahui kelayakan *output* yang dihasilkan yaitu :

$$\text{Hasil} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 100 \%$$

Tabel 3. 2 Presentase Kategori Uji Kelayakan Output Hasil Penelitian

No	Interval skor (%)	Kriteria
1	<21%	Sangat tidak layak
2	21%-40%	Tidak layak
3	41%-60%	Cukup layak
4	61%-80%	Layak
5	81%-100%	Sangat layak ⁶²



⁶² Iis Ernawati, dkk, "Uji Kelayakan Media Pembelajaran Interaktif Pada Mata Pelajaran Administrasi Server", *Jurnal Elinvo*, Vol. 2, No. 2, (2017), h. 207.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Tumbuhan yang Digunakan untuk Memperlancar Produksi ASI oleh Masyarakat Suku Pakpak di Desa Penanggalan Kota Subulussalam.

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan yang dilakukan kepada masyarakat suku Pakpak di Desa Penanggalan Kota Subulussalam. Diperoleh informasi bahwa masyarakat tersebut masih menggunakan dan memanfaatkan tanaman sebagai upaya dalam memperlancar produksi ASI pasca melahirkan.

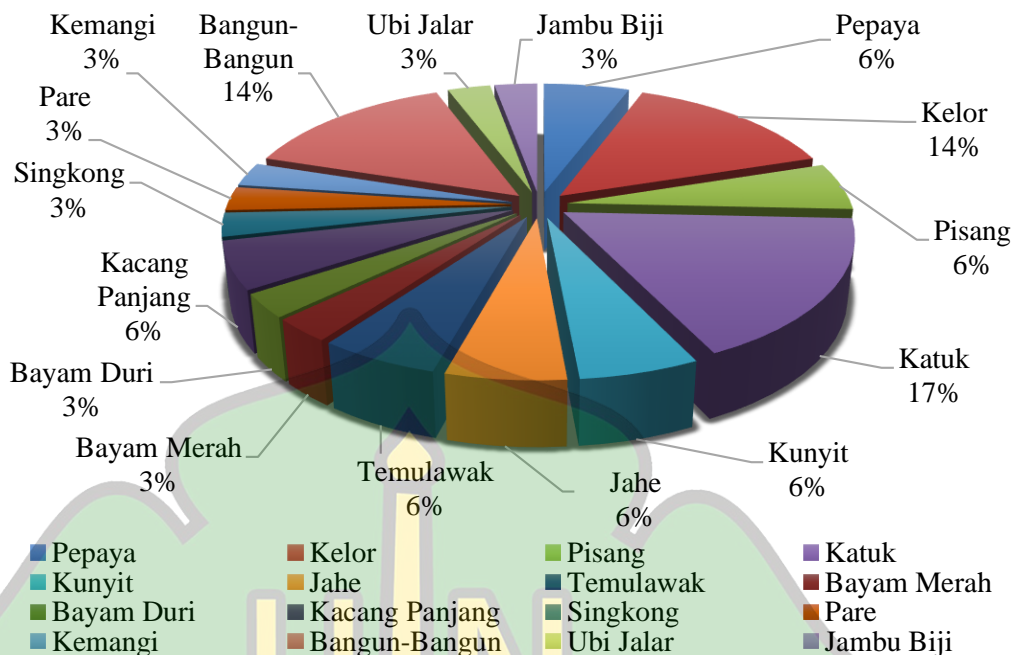
Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2023. Diperoleh jenis tumbuhan dengan 16 spesies dan 12 familia yang digunakan sebagai upaya dalam memperlancar produksi ASI pasca melahirkan oleh masyarakat Suku Pakpak. Jenis tumbuhan dapat dilihat pada Tabel 4.1 berikut :

Tabel 4. 1 Jenis Tumbuhan yang Digunakan sebagai Upaya Memperlancar Produksi ASI oleh Masyarakat Suku Pakpak Di Desa Penanggalan Kota Subulussalam.

No.	Familia	Nama ilmiah	Nama Lokal
1.	Caricaceae	<i>Carica Papaya</i>	Pepaya/Bolung Botik
2.	Moringaceae	<i>Moringa oleifera</i>	Kelor/Berungge
3.	Musaceae	<i>Musa Sp.</i>	Pisang/Galuh
4.	Phyllanthaceae	<i>Sauropus androgynus</i>	Katuk/Lesi-Lesi
5.	Zingiberaceae	<i>Curcuma longa</i>	Kunyit/Sikuning
		<i>Zibanger officinale</i>	Jahe/Bahing
		<i>Curcuma xanthorrhiza</i>	Temulawak/Temulawak
6.	Amaranthaceae	<i>Amaranthus tricolor L</i>	Bayam Merah/Hahum Baha
		<i>Amaranthus spinosus</i>	Bayam Duri/Hahum Dori
7.	Fabaceae	<i>Vigna unguiculata</i>	Kacang Panjang/Khias
8.	Euphorbiceae	<i>Manihot utilissima</i>	Singkong/Bulung Gadong
9.	Cucurbitaceae	<i>Momordica charantia</i>	Pare/Peria Ria
10.	Lamiaceae	<i>Ocimum basilicum</i>	Kemangi/Kemange
		<i>Coleus ambonicus</i>	Bangun torbangun
11.	Convovulaceae	<i>Ipomea batatos</i>	Ubi Jalar/Gadong Jolor
12.	Myrthaceae	<i>Psidium guajava</i>	Jambu Biji/Delima

Berdasarkan Tabel 4. 1 jenis tumbuhan yang digunakan oleh masyarakat suku Pakpak di Desa Penanggalan Kota Subulussalam yaitu sebanyak 16 spesies dari 12 Familia. Familia tumbuhan yang paling banyak digunakan masyarakat suku Pakpak sebagai upaya dalam meningkatkan produksi ASI ialah Familia Zingiberaceae diperoleh 3 spesies tumbuhan seperti kunyit (*Curcuma longa*), Jahe (*Zibanger officinale*), dan Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*).

Tumbuhan selanjutnya yang sering digunakan oleh masyarakat suku Pakpak ialah kelompok sayur sayuran dengan Familia Amaranthaceae seperti Bayam Merah (*Amaranthus tricolor L*) dan Bayam Duri (*Amaranthus spinosus*). Familia Fabaceae yaitu Kacang Panjang (*Vigna unguiculata*), Beberapa Familia lain seperti, Moringaceae, Musaceae, Phyllanthaceae, EupHorbiaceae, Cucurbitaceae, Lamiceae, dan Myrtaceae. Familia tumbuhan yang disebutkan diatas hanya ditemukan 1 atau 2 jenis spesies tumbuhan yang dimanfaatkan masyarakat suku Pakpak di Desa Penanggalan Kota Subulussalam. Adapun jenis Familia tumbuhan yang dapat meningkatkan produksi ASI di Desa Penanggalan Kota Subulussalm juga disajikan dalam bentuk diagram seperti pada Gambar 4. 1 berikut.



Gambar 4. 1 Grafik Jumlah Tumbuhan yang dimanfaatkan oleh Masyarakat suku Pakpak Di Desa Penanggalan Kota Subulussalam.

Berdasarkan gambar grafik 4.1 dapat diketahui bahwa jenis hasil dari penelitian yang dilakukan di Desa Penanggalan Kota Subulussalam sebanyak 12 Keluarga dari 16 jenis Spesies yang di dapat. Jenis tumbuhan yang paling banyak dimanfaatkan ialah daun katuk yaitu 17% kemudian daun bangun-bangun dan daun kelor yaitu 14%. Selanjutnya jahe, temulawak, kunyit, jantung pisang, daun pepaya, daun kacang panjang yaitu berjumlah 6%. Tumbuhan selanjutnya yang sering digunakan yaitu daun kemangi, pare, daun singkong, daun bayam merah, daun bayam duri, buah jambu biji dan daun ubi jalar masing masing berjumlah 3%.

a. **Deskripsi dan Klasifikasi Tumbuhan yang Dapat Meningkatkan Produksi ASI dari Familia yang berbeda.**

1. Familia Caricaceae

a) Pepaya (*Carica papaya*)

Pepaya (*Carica papaya*) merupakan tanaman yang berbentuk pohon kecil setinggi 2 sampai 10 meter. Tangkai daun berongga dengan panjang 50-100 cm. Daun pepaya muncul dibagian tengah ujung batang. Batang Pepaya tegak lurus berongga dan tidak bercabang. Daun berbentuk tunggal menjari 5-9 bagian. Mengonsumsi daun Pepaya akan mengalami peningkatan jumlah produksi ASI sehingga kekentalan ASI akan berkurang ASI akan menjadi bening dan encer.⁶³

Daun pepaya sangat baik dikonsumsi untuk ibu menyusui pasca melahirkan. Daun pepaya mengandung berbagai jenis zat, diantaranya vitamin A, B1, kalori, protein, lemak, hidrat arang, kalsium, fosfor, besi dan air. Daun pepaya juga mengandung enzim papain dan kalium, adapun fungsi enzim ini untuk memecah protein yang dimakan, sedangkan kalium berfungsi untuk memenuhi kebutuhan kalium dimasa menyusui. Daun pepaya juga diperkaya dengan hormon pengencang serta mengandung vitamin A yang merangsang pengeluaran hormon dan merangsang indung telur mengeluarkan hormon Oksitosin.

⁶³ Nurul Aini Siagian, "Pengaruh Daun Pepaya Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Nifas Di Klinik Citra Marandel", *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat*, Vol. 3, No. 1, (2022), h. 21.

Hormon tersebutlah yang menyebabkan kelenjar susu merangsang pengeluaran ASI menjadi lebih lancar.⁶⁴

Daun pepaya masih dimanfaatkan oleh masyarakat suku Pakpak sebagai upaya dalam meningkatkan produksi ASI. Adapun cara pengolahan yang dilakukan ialah dengan mengambil daun pepaya yang masih muda dicuci bersih, ditumbuk daun yang telah dicuci, lalu dicampur dengan sedikit air kemudian diperas, ditambahkan sedikit gula untuk memudarkan rasa pahit lalu diminum langsung perasan daun pepaya. Tumbuhan pepaya dapat dilihat pada Gambar 4. 2



Gambar 4. 2 Pepaya (*Carica papaya*)
a. Gambar hasil penelitian b. Gambar Pemandangan⁶⁵

⁶⁴ Istaka Dwi Kusmaningrum, “Potensi Daun Pepaya (*Carica p apaya* L) Sebagai Alternatif Memperlancar Produksi ASI”, *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Vol. 12, No. 1, (2017), h. 123.

⁶⁵ Masfikir, “Cara Memasak Daun Pepaya agar tidak pahit”, *Tips Masak*, 19 Oktober 2020. Diakses pada tanggal 28 Juli 2023 dari situs: <https://masfikir.com/cara-memasak-daun-pepaya-agar-tidak-pahit/>

Klasifikasi	
Kingdom	: Plantae
Divisio	: Spermatophyta
Class	: Dicotyledonae
Ordo	: Caricales
Familia	: Caricaceae
Genus	: <i>Carica</i>
Spesies	: <i>Carica papaya</i> ⁶⁶

2. Familia Moringaceae

a) Kelor (*Moringa oleifera*)

Tumbuhan kelor tumbuh dalam bentuk pohon, batang berkayu, tegak, berwarna putih kotor, kulit tipis dan permukaan kasar. Akar tunggang, berwarna putih, berbau tajam. Daun sebesar ujung jari berbentuk bulat telur, tersusun majemuk dan gugur di musim kemarau, tinggi pohon mencapai 5-12 m, bagian ujung membentuk payung, batang lurus (diameter 10-30 cm) menggarpu, berbunga sepanjang tahun berwarna krem, buah berwarna hijau muda, tipis dan lunak.⁶⁷

Tumbuhan kelor (*Moringa oleifera* L.) merupakan bahan makanan lokal yang berpotensi dikembangkan sebagai kuliner ibu menyusui, daun kelor mengandung senyawa filosterol yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI efek dari kandungan laktagogum. Senyawa-senyawa yang memiliki efek laktagogum diantaranya ialah sterol. Selain itu kandungan bahan

⁶⁶ Jhon Riswandi, dkk, *Potensi Tanaman Herbal Untuk Mortalitas Lutu Rambut (Pediculasis Humanus Ca pitis)*, (Pekalongan : PT Nasya Expanding Management, 2019), h. 113.

⁶⁷ Nurrochmat Nadjib Affandi, *Kelor Tanaman Ajaib Untuk Kehidupan Yang Lebih Sehat*, (Yogyakarta : Grub Penerbit CV BUDI UTAMA, 2019), h. 35-37

aktif yang terkandung didalam tumbuhan ini sangat banyak diantaranya, senyawa alkaloid, flavonoid, terpanoid, tanin, saponin, karbohidrat, glikosida, dan gula yang tereduksi dalam jumlah yang bervariasi. Flavonoid ditemukan dengan jumlah yang paling banyak. Karbohidrat, gula tereduksi dan alkaloid dengan jumlah sedang. Kandungan lain seperti tanin, saponin, glikosida, dan terpenoid dalam jumlah sedikit.⁶⁸

Daun kelor memiliki potensi untuk meningkatkan memperlancar produksi ASI karena mengandung senyawa fitosterol. Daun kelor mengandung latakogum yang memiliki potensi untuk menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam memperlancar produksi ASI.⁶⁹

Daun kelor dimanfaatkan oleh suku Pakpak sebagai upaya dalam meningkatkan produksi ASI. Adapaun cara pengolahan yang dilakukan ialah dengan mengambil daun yang masih muda, dicuci bersih, direbus daun yang telah dicuci lalu dikonsumsi langsung rebusan daun kelor. Daun kelor dapat dilihat pada

Gambar 4. 3

⁶⁸ Indra Septadina, dkk, "Efek Pemerian Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Dalam Proses Menyusui", *Jurnal Of Medicine*, Vol. 1, No. 1, (2018), h. 78

⁶⁹ Warjadin Aliyanto Dan Rosmadewi, "Efektifitas Sayur Pepaya Muda Dan Sayur Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Primipara", *Jurnal Kesehatan*, Vol. 10, No. 2, (2019), h. 89



Gambar 4. 3 Kelor (*Moringa oleifera*)

a. Gambar hasil penelitian b. Gambar Pembanding⁷⁰

Klasifikasi

Kingdom : Plantae
 Divisio : Magnoliophyta
 Class : Magnoliopsida
 Ordo : Capparales
 Familia : Moringaceae
 Genus : *Moringa*
 Spesies : *Moringa oleifera* L⁷¹

3. Familia Musaceae

a) Pisang (*Musa* Sp.)

Tumbuhan pisang (*Musa* sp.) pada umumnya adalah tumbuhan berumpun. Setiap batang pisang biasanya bertunas dalam waktu 1 sampai 11 atau 2 bulan sekali. Pohon pisang berakar rimpang dan tidak mempunyai akar tunggang yang berpangkal pada umbi batang. Helai daun pisang berbentuk lanset memanjang yang letaknya tersebar dengan bagian bawah daun tampak berlipit. Bunga pisang atau biasa disebut juga

⁷⁰ Nurrochmat Nadjib Affandi, *Kelor Tanaman Ajaib Untuk Kehidupan Yang Lebih Sehat* (Yogyakarta : Grub Penerbit CV BUDI UTAMA, 2019), h. 20

⁷¹ Baiq Ayu Aprilia Mustariani, *Ragam Bioaktivitas Kombinasi Tanaman Kelor : Ekstraksi, Fitokimia, dan Antibakterinya*, (Yogyakarta : Samudra Biru, 2023), h. 12-13

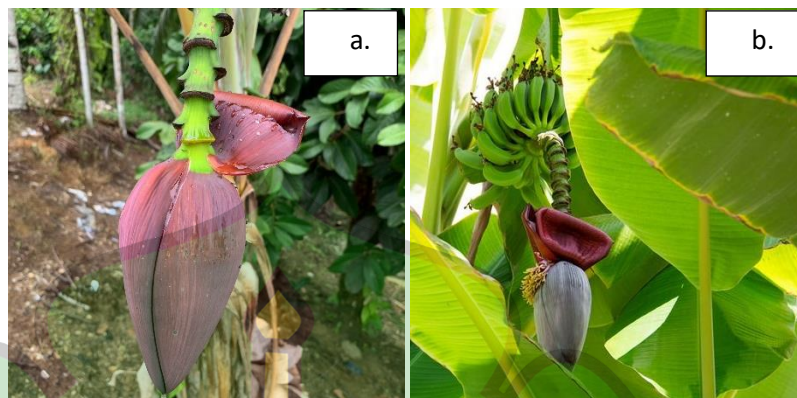
jantung pisang karena bentuknya yang menyerupai jantung. Bunga pisang tersusun atas tangkai bunga, daun pelindung bunga dan juga terdapat mahkota bunga.⁷²

Pemanfaatan jantung pisang dikalangan masyarakat sudah banyak dijumpai, karena memberikan perasaan kenyang yang lebih lama. jantung pisang juga diolah menjadi sayur karena mengandung protein dan vitamin, serta dikonsumsi untuk memperlancar produksi ASI. Masyarakat suku Pakpak masih memanfaatkan jantung pisang sebagai upaya dalam meningkatkan produksi ASI. Adapun cara pengolahan yang dilakukan dengan mengambil jantung pisang yang berukuran besar, dibuang bagian yang keras, dibelah menjadi empat bagian, direbus kemudian dikonsumsi rebusan jantung pisang.

Jantung pisang merupakan jenis tumbuhan yang mengandung laktagogum yang memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan proklatin seperti alkaloid, polifenol, steroid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Refleks proklatin secara hormonal untuk memproduksi ASI. sewaktu bayi menghisap puting payudara ibu. Rangsangan ini akan diteruskan ke hipofisis melalui nervos vagus, kemudian dilanjutkan ke lobus anterio. Kemudian dari lobus ini mengeluarkan hormon proklatin dan masuk ke peredaran darah

⁷² Suyanti Dan Ahmad Supriyadi, *Pisang, Budi Daya, Pengolahan, Dan Prospek Pasar*, (Depok : Penebar Swadaya, 2008), h. 23-24

dan sampai pada kelenjar ASI. ⁷³ Jantung pisang dapat dilihat pada Gambar 4. 4



Gambar 4. 4 Pisang (*Musa Sp*)

a. Gambar hasil penelitian b. Gambar Pemandangan⁷⁴

Klasifikasi	
Kingdom	: Plantae
Divisio	: Tracheophyta
Class	: Magnoliopsida
Ordo	: Zingiberales
Familia	: Musaceae
Genus	: <i>Musa</i>
Spesies	: <i>Musa Sp</i> ⁷⁵

4. Familia Phyllanthaceae

a. Katuk (*Sauropus androgynus*)

Katuk (*Sauropus androgynus*) memiliki bentuk bentuk batang perdu dengan tinggi 2-5 meter, berkayu, bulat, dengan bekas daun tampak terlihat jelas dan tegak. Daun katuk majemuk

⁷³ Suharman, dkk, "Pengaruh Konsumsi Sayur Jantung Pisang Terhadap Kecukupan ASI Ibu", *Jurnal Kebidanan*, Vol. 7, No. 1, (2021), h. 84

⁷⁴ Avisena Ashari, "Benarkah Pohon Pisang Tidak Akan Mati Jika Belum Pernah Berbuah", Para Puan, 26 September 2019. Diakses pada tanggal 28 Juli 2023 dari situs: <https://bobo.grid.id/read/081865109/benarkah-pohon-pisang-tidak-akan-mati-jika-belum-berbuah-cari-tahu-yuk>

⁷⁵ Hisban Hamid Arifki dan Melisa Intan Berliana, "Karakteristik Dan Manfaat Tumbuhan Pisang Di Indonesia", *Jurnal Farmaka*, Vol. 16, No. 3, (2018), h. 198

bentuk bulat telur dengan ujung runcing, pangkal tumpul, tepi rata, panjang 1-6 cm, lebar 1-4 cm, dan memiliki pertulangan menyirip. Tumbuhan katuk memiliki bunga majemuk bentuk payung diketiak daun dengan mahkota bulat telur dan berwarna ungu. Buah buni berbentuk bulat, beruang tiga, diameter lebih kurang 1,5 mm, dan berwarna keputihan. Akar pada tumbuhan katuk berupa akar tunggang dan berwarna putih kotor.⁷⁶

Daun katuk mengandung hampir 7 % protein, dan 19 % serat kasar, vitamin K, pro-vitamin A (beta karotin Vitamin B dan C). Mineral yang terkandung adalah kalsium (2,8) zat besi, kalium, fosfor dan magnesium. Kandungan protein dalam daun katuk berkhsiat untuk menstimulasi pengeluaran ASI. Kandungan steroid dan polifenol didalamnya dapat berfungsi untuk menaikkan kadar prolaktin yang akan menyebabkan produksi ASI meningkat. Senyawa kimia sterol inhalasi yang mampu memberikan efek hormonal yang memicu produksi ASI. Kandungan lainnya seperti asam amino, vitamin B, vitamin C, zat besi dan fosfor memiliki peran melembutkan tekstur ASI.⁷⁷

Kandungan klorofil pada setiap 100 gr daun katuk lebih kurang mengandung 220,2 mg. Selain mengandung klorofil,

⁷⁶ Hieronymus Budi Santoso, *Sayuran Indigenous di Kebun Dan Pot*, (Yogyakarta : Lily Publisher, 2023), h. 85-86

⁷⁷ Mariena, dkk, "Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas", *Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan*, Vol. 6, No. 3, (2021), h. 257.

kandungan fitokimia lain ialah isoflavonoid menyerupai estrogen sehingga dapat mengulur waktu berkurangnya masa tulang. Kandungan sterol pada daun katuk dapat mengoptimalkan metabolisme glukosa yang berperan untuk sintesis laktosa, sehingga produksi ASI menjadi lebih meningkat.⁷⁸

Daun katuk dimanfaatkan oleh suku Pakpak sebagai upaya dalam meningkatkan produksi ASI. Adapun cara pengolahan yang dilakukan dengan mengambil daun yang masih muda, dicuci bersih, lalu direbus daun yang telah dicuci bersih kemudian dikonsumsi rebusan daun kelor. Daun katuk dapat dilihat pada Gambar 4. 5



Gambar 4. 5 Katuk (*Sauropus androgynus*)
a. Gambar hasil penelitian b. Gambar Pembanding⁷⁹

⁷⁸ Izhar Ibrahim dan Ayu Pratiwi, “Literatur Riview : Pengaruh Daun Katuk (*Sauropus Androgynus*) Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui”, *Jurnal Kesehatan*, Vol. 10, No.1, (2021), h. 33

⁷⁹ Astrid Putri, “Daun Katuk Pelancar ASI ”, Putra Farma, 23 September 2020. Diakses pada tanggal 28 Juli 2023 dari situs; <https://www.putrafarmayogyakarta.co.id/daun-katuk-pelancar-asi/>

Klasifikasi	
Kingdom	: Plantae
Divisio	: Magnoliophyta
Class	: Magnoliopsida
Ordo	: Malpighiales
Familia	: Phyllantaceae
Genus	: <i>Saoropus</i>
Spesies	: <i>Saoropus androgynus</i> ⁸⁰

5. Familia Zingiberaceae

a) Kunyit (*Curcuma longa*)

Kunyit (*Curcuma longa*) merupakan tanaman tahunan yang tumbuhnya merumpun. Tanaman kunyit memiliki bagian akar, rimpang, batang semu, pelepah daun, daun, tangkai bunga, dan kuntum bunga. Rimpang kunyit tumbuh dari umbi pertama dengan bentuk yang beragam seperti bulat panjang, pendek, tebal, lurus dan juga melengkung. Batang kunyit pendek dan membentuk tanaman semu dari pelepah daun yang saling menutupi. Komponen utama yang terkandung dalam rimpang kunyit adalah kurkuminoid dan minyak atsiri.⁸¹

Kunyit dimanfaatkan dalam berbagai bidang kesehatan, kosmetik serta bahan makanan. Kunyit (*Curcuma longa*) kaya akan minyak atsiri yang dapat meningkatkan produksi ASI sehingga banyak dimanfaatkan sebagai bahan jamu pelancar ASI, selain itu kandungan zat gizi pada rimpang kunyit seperti

⁸⁰ Adriana Egam Dan Harlinah, *Perawatan Payudara Berbasis Bahan Lokal di Masa Pandemi Covid 19*, (Jakarta : NEM, 2022), h. 47

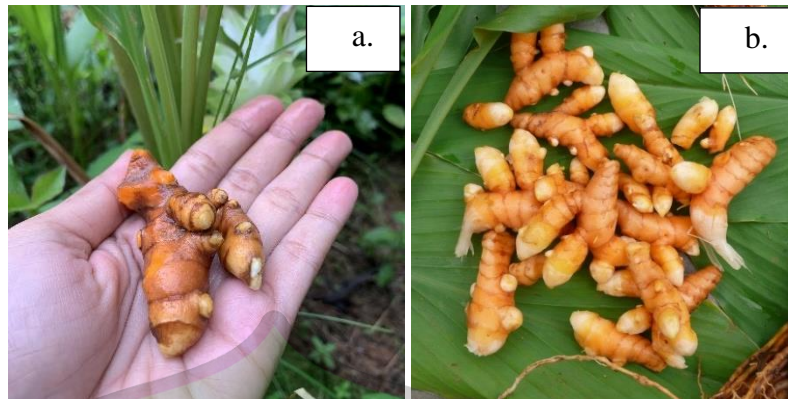
⁸¹ Abdul Aziz, "Kunyit (*Curcuma Domestica*) Sebagai Obat Antipiretik", *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 6, No. 2, (2019), h. 117

karbohidrat, protein, vitamin C, kalium, serta fosfor dapat mencukupi kebutuhan zat gizi ibu menyusui.⁸² Senyawa kimia yang terkandung berperan sebagai stimulasi memperlancar produksi ASI. Senyawa laktagogum yang terkandung pada kunyit bermanfaat meningkatkan laju sekresi dan peningkatan produksi ASI sehingga intensitas menyusui menjadi meningkat. Kunyit kaya akan minyak atsiri yang dapat meningkatkan produksi ASI sehingga sering dimanfaatkan dalam bahan jamu pelancar ASI. Selain itu kandungan yang dimiliki rimpang kunyit terdiri dari karbohidrat, protein, vitamin C, kalium serta fosfor yang mampu memenuhi kebutuhan ibu menyusui.⁸³

Masyarakat suku Pakpak memanfaatkan kunyit sebagai upaya meningkatkan produksi ASI. Adapun cara pengolahan yang dilakukan ialah dengan mengambil rimpang kunyit dicuci bersih, dipotong-potong lalu direbus bersamaan dengan jahe dan temulawak kemudian diminum air rebusan rimpang. Rimpang kunyit dapat dilihat pada Gambar 4. 6

⁸² Lenti Hernawati, "Efektivitas Parem Kunyit Pada Payudara Ibu Menyusui Terhadap Kelancaran Produksi ASI Di PMB L Kota Tangerang Tahun 2022", *Jurnal Kesehatan*, Vol. 2, No. 7, (2023), h. 745

⁸³ Eniek kriswiyanti, dkk, "Kenakeragaman Jenis Tumbuha N Bahan Ramuan "Boreh Bsanbuat" Untuk Memoerlancar Produksi ASI Di Bali", *Jurnal Biologi*, Vol. 8, No. 2, (2021), h. 309.



Gambar 4. 6 Kunyit (*Curcuma longa*)

a. Gambar hasil penelitian b. Gambar Pembanding⁸⁴

Klasifikasi	
Kingdom	: Plantae
Divisio	: Tracheophyta
Class	: Magnoliopsida
Ordo	: Zingiberales
Familia	: Zingiberaceae
Genus	: <i>Curcuma</i>
Spesies	: <i>Curcuma longa</i> ⁸⁵

b) Jahe (*Zibanger officinale*)

Jahe merupakan jenis tanaman tahunan, jahe termasuk dalam suku temu-temuan atau Zingerberaceae. Jahe memiliki batang semu dengan tinggi dengan tinggi 30 cm–100 cm, namun terkadang ada yang mencapai tinggi 120 cm. Jahe memiliki akar yang berbentuk bulat, ramping, serta berserat, berwarna putih sampai cokelat terang. Akar tunggal jahe tertanam kuat di dalam tanah. Batang jahe tumbuh merumpun, tersusun atas lembaran-

⁸⁴ Rudi Haryanto, “Manfaat Tanaman Kunyit Untuk Kesehatan Tubuh Manusia : Antioksidan ”, Kompasiana, 4 Maret 2023. Diakses pada tanggal 28 Juli 2023 dari situs: <https://www.google.co.id/amp/s/www.kompasiana.com/amp/rudicosta9/640206d008a8b579bf5e7db2/manfaat-tanaman-kunyit-untuk-kesehatan-tubuh-manusia-antioksidan>

⁸⁵ Megawati, dkk, *Aneka Tanaman Berkhasiat Obat*, (Jakarta : Guemedia Grup, 2021), h. 89-90

lembaran pelepah daun, dan memiliki batang tegak yang tidak bercabang. Daun jahe sempit dengan panjang 15-23 cm, dengan lebar 0,8-2,5 cm. Dan memiliki tangkai daun berbulu dengan panjang 0,2-0,4 cm. Bunga jahe berupa bunga majemuk malai dengan bentuk bunga berupa tongkat atau bulat telur yang sempit serta tajam. Panjang malai 3,5-5 cm, lebar 1,5-1,75 cm. Gagang bunga tidak berbulu dan memiliki panjang 25 cm.

Jahe adalah tumbuhan yang berbentuk rimpang yang ukurannya berdeda tergantung pada jenisnya. Rimpang jahe pada umumnya berbentuk buku-buku, gemuk, agak pipih, dan membentuk akar serabut. Rimpang jahe berkulit tebal yang berfungsi membungkus daging rimpang yang kuliitnya mudah terkelupas. Didalam sel-sel rimpang terkandung minyak asiri yang aromatis dan dapat menimbulkan rasa pedas. Terdapat pula oleoresin khas jahe.⁸⁶

⁸⁶ Hamidah Jauhary, *Seri Opotik Dapur : Dengan Khasiat Tersembunyi Dari Jahe*, (Yogyakarta : Rapha Publishing, 2020), h. 9-10

Rimpang jahe memiliki senyawa aktif bermanfaat untuk kesehatan adalah minyak atsiri dengan kandungan zat aktif zingebren, kamfena, lemonin, borneol, sineol, felladren, zingiberol, gingerolzingeron, bermanfaat untuk mencegah dan mengobati impoten, batuk, pegal, masuk angin, gangguan pencernaan kolesterol dan juga dapat memperlancar produksi ASI.⁸⁷

Jahe memiliki efek farmakologi yang berkhasiat untuk obat herbal serta mampu memperkuat khasiat obat yang dicampurkan. Jahe juga mengandung zat anti inflamasi dan antioksidan, zat ini mampu meredakan nyeri akibat peradangan pada payudara dan membantu pengeluaran ASI, minyak gingerol yang terkandung pada jahe mendukung produksi ASI, zat aktif jahe yang dapat merangsang produksi ASI adalah 10-dehydroginger-dione, 10-ginger-dione, 6-gingerdion, 6-gingerol.⁸⁸ Jahe mampu merangsang keluarnya ASI, hal itu karena jahe bersifat anti-inflamasi serta mengandung antioksidan. Sehingga mampu mengurangi rasa sakit akibat peradangan.⁸⁹

⁸⁷ Eniek kriswiyanti, dkk, "Kenakeragaman Jenis Tumbuha N Bahan Ramuan "Boreh Bsanbuat" Untuk Memoerlancar Produksi ASI Di Bali", *Jurnal Biologi*, Vol. 8, No. 2, (2021), h. 309.

⁸⁸ Ririn Ariyanti, dkk, "Galaktogue Pada Jahe Dapat Meningkatkan Produksi ASI : Literatur Rivew", *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, Vol. 13, No. 2, (2020), h. 640

⁸⁹ Hamidah Jauhari, *Sehat Tanpa Obat Khasiat Tersembunyi Jahe*, (Yogyakarta : Rapha Publishing, 2020), h. 65.

Umumnya pada ibu menyusui sering mengalami peradangan payudara. Jahe mampu mengatasinya dengan membantu ASI keluar. Masyarakat suku Pakpak memanfaatkan jahe sebagai upaya dalam upaya meningkatkan produksi ASI. Adapun cara pengolahan yang dilakukan ialah dengan mengambil rimpang jahe, dicuci bersih, dipotong-potong lalu di rebus bersamaan dengan kunyit dan jahe kemudian diminum air rebusan rimpang. Rimpang jahe dapat dilihat pada Gambar 4. 7



Gambar 4. 7 Jahe (*Zibanger officinale*)
a. Gambar hasil penelitian b. Gambar Pemandangan⁹⁰

Klasifikasi	جامعة البراري
Kingdom	: Plantae
Divisio	: AR - R : Spermatophyta
Class	: Monocotyleedonae
Ordo	: Zingiberales
Familia	: Zingiberaceae
Genus	: <i>Zingiber</i>
Spesies	: <i>Zibanger officinale</i> ⁹¹

⁹⁰ Yana Gabriella Wijaya, “3 Jenis Jahe Dan Karakteristik Masing-Masing, Pedasnya Beda”, Kompasiana, 24 februari 2022. Diakses pada tanggal 28 Juli 2023 dari situs; <https://www.google.co.id/amp/s/amp.kompas.com/travel/read/2020/03/25/150100527/3-jenis-jahe-dan-karakteristik-masing-masing-pedasnya-beda>

⁹¹ Maya Fadhilah, *Sitotoksik Ekstrak dan Fraksi Jahe Merah Penghambatan Pertumbuhan Sel Hela*, (Tangerang Selatan : Pascal Books, 2021), h. 22

c) Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*)

Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) tanaman obat berupa tumbuhan rumpun atau terna tahunan. Temulawak berbatang semu dengan bagian yang dimanfaatkan ialah rimpang. Daun temulawak memiliki ukuran sepanjang 31-84 cm dengan lebar 10-18 cm, berwarna hijau tua coklat keunguan bergaris garis cokelat dibagian tulang daun dan dibagian ibu tulang daun berwarna ungu. Tangkai berupa helaian daun berukuran 43-80 cm. Sisi kiri dan kanan daun terdapat semacam pita yang memanjang dan berwarna merah keunguan. Pertulangan daun menyirip berwarna hijau, memiliki banyak daun pelindung yang panjangnya melebihi atau sebanding dengan mahkota bunga yang berbentuk corong serta pelepah yang saling menutupi membentuk batang.

Rimpang temulawak memiliki ukuran yang relatif besar, bercabang dan berwarna coklat kemerahan atau kuning tua. Daging rimpang berwarna orange tua kecoklatan yang memiliki aroma tajam menyengat dan rasanya pahit.⁹² Rimpang temulawak sering dimanfaatkan sebagai bahan campuran obat seperti jamu. Masyarakat suku Pakpak memanfaatkan temulawak sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI. Adapun cara pengolahannya ialah dengan mengambil rimpang temulawak,

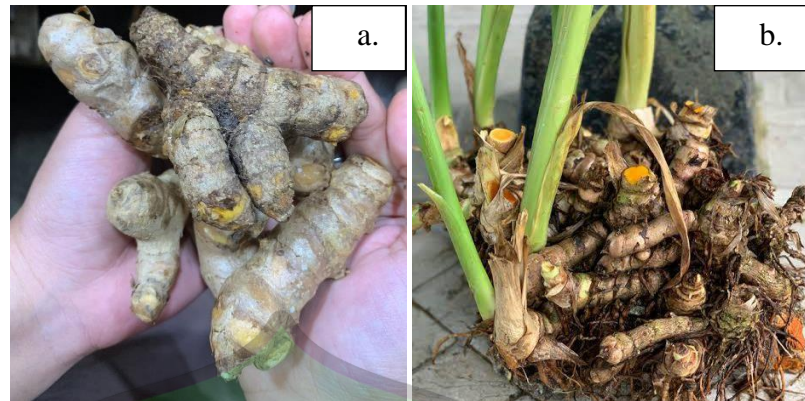
⁹² Elis Nihayati, *Peningkatan Produksi Dan Kadar Kurkulum Temulawak*, (Malang : UB Pres, 2016), h. 4-6

dicuci bersih, dipotong-potong, direbus bersamaan dengan jahe dan kunyit, kemudian diminum air rebusan rimpang.

Kandungan rimpang seperti zat warna kuning kukumin, minyak atsiri, pati, protein, lemak, selulosa dan mineral. Selain dimanfaatkan untuk obat, rimpang temulawak mengandung 3,8 gr laktagogum yang merangsang hipotalamus mengeluarkan hormon proklatin untuk memproduksi ASI. Kandungan folifenol 12,3 gram berfungsi merangsang hipotalamus untuk memproduksi proclatin lebih banyak. Sedangkan flavonoid 12,3 gram berperan memberikan rasa psikologis dengan efek tenang kepada ibu menyusui sehingga saraf hipotalamus dapat bekerja dengan baik saat memproduksi ASI.⁹³ Temulawak juga mengandung galaktosa yang dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI.⁹⁴ Tumbuhan temulawak dapat dilihat pada Gambar 4.8

⁹³ Indah Putri Ramadhani, dkk, "Sari Temulawak (*Curcuma Xanthorrhizza* Roxb) Pada Volume ASI Ibu Postpartum", *Jurnal Ilmu Kebidanan*, Vol. 11, No. 2, (2022), h. 97

⁹⁴ Malli Yusra, dkk, "Sari Temulawak (*Curcuma zanthorrhizza*) Pada Volume ASI Ibu Postpartum", *Jurnal Ilmu Kebidanan*, Vol. 11, No. 2, (2022), h. 99



Gambar 4. 8 Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*)
a. Gambar hasil penelitian b. Gambar Pemandang⁹⁵

Klasifikasi
Kingdom : Plantae
Divisio : Spermatophyta
Class : Monocotyledonae
Ordo : Zingiberales
Familia : Zingiberaceae
Genus : *Curcuma*
Spesies : *Curcuma xanthorrhiza*⁹⁶

6. Familia amaranthaceae

a) Bayam Duri (*Amaranthus spinosus*)

Bayam duri (*Amaranthus spinosus*) termasuk jenis tumbuhan amaranth. Tumbuhan ini memiliki batang lunak basah dengan tinggi mencapai 1 m. Khas tumbuhan bini adalah pada bagian batang, tepatnya di pangkai tangkai daunnya terdapat duri sehingga mudah dikenali. Bentuk daun tumbuhan ini menyerupai belahan ketupat dan berwarna hijau. Bunganya berbentuk bonggol dan berwarna hijau muda atau kuning. Tumbuhan ini dapat

⁹⁵ Ipangga Hulian, *Ide Inovatif Potensi Pemanfaatan Sumber Daya Alam Dalam Pengembangan Riset Medis Dan Industri Kesehatan Masa*, (Yogyakarta : PT Media Indonesia, 2022), h. 5

⁹⁶ Ellis Nihayati, *Curcuma : Botani Dan Lingkungan Hidup*, (Malang : UB Press, 2023), h. 9

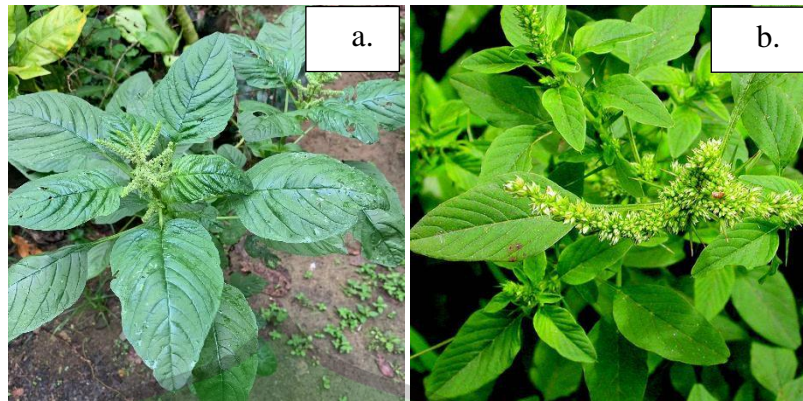
tumbuh dengan baik di tempat-tempat dengan sinar matahari yang cukup dengan suhu udara antara 25-35 °C. Kandungan kimia pada bayam antara lain amarantin, rutin, spinasterol, hentriakontan, tanin, kalium nitrat, kalsium oksalat, garam, fosfat, zat besi, dan vitamin.⁹⁷

Daun bayam duri dapat meningkatkan kadar proklatin sehingga mampu meningkatkan produksi ASI. Kandungan Fe pada daun bayam duri yaitu 32 mg besi/100 gr sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Kandungan Fe pada ASI dapat meningkatkan nutrisi dalam ASI sehingga bayi mendapatkan kebutuhan hemoglobin dari ibu yang menyuinya.⁹⁸

Masyarakat suku Pakpak memanfaatkan daun katuk sebagai upaya dalam meningkatkan produksi ASI. Adapun cara pengolahan yang dilakukan ialah dengan mengambil daun yang masih muda, dicuci bersih, lalu direbus kemudian dikonsumsi rebusan daun bayam duri. Daun bayam duri dapat dilihat pada Gambar 4. ⁹⁷ - R A N I R Y

⁹⁷ Fransia S, dkk, *Penggunaan Biopestisida Nabati Untuk Pengendalian Hama Tanaman Kehutanan (Peluang Pengembangan Kelompok Tani)*, (Jawa Barat : CV Adanu Abimata, 2020), h. 20-21

⁹⁸ Mega Octamelia, dkk, “Penyuluhan Dan Pelatihan Pembuatan Cookies Tepung Daun Bayam Duri Dan Tepung Daun Katuk Untuk Ibu Menyusui”, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Stikes Pemkab Jombang*, Vol. 9, No. 1, (2023), h. 20



Gambar 4. 9 Bayam duri (*Amaranthus spinosus*)
a. Gambar hasil penelitian b. Gambar Pembanding⁹⁹

Klasifikasi
Kingdom : Plantae
Divisio : Magnoliophyta
Class : Magnoliopsida
Ordo : Caryophyllales
Familia : Amaranthaceae
Genus : *Amaranthus*
Spesies : *Amaranthus spinosus*¹⁰⁰

b) Bayam Merah (*Amaranthus tricolor*)

Bayam Merah (*Amaranthus tricolor*) merupakan yang berbentuk perdu dengan tinggi mencapai kurang lebih 1 ½ m. Bayam merah memiliki ciri berdaun tunggal, ujung runcing, lunak dan lebar. Batang bayam merah lunak dan berwarna putih kemerahan. Bunganya merah dengan ukuran kecil mungil dari ketiak daun dengan ujung batang pada rangkaian tandan. Bayam merah memiliki akar tunggang dan berakar samping. Akar

⁹⁹ Tatik Wardayanti, "Ini 10 Manfaat Tanaman Obat Daun Bayam Duri, Salah Satunya Tingkatkan Asupan Nabati", Intisari Online, 10 Maret 2020. Diakses pada tanggal 28 Juli 2023 dari situs: <https://intisari.grid.id/read/032056638/ini-10-manfaat-tanaman-obat-daun-bayam-duri-salah-satunya-tingkatkan-asupan-protein-nabati?page=all>

¹⁰⁰ Winkanda Satria Putra, *Kitab Herbal Nusantara : Aneka Resep dan Ramuan Tanaman Obat Untuk Berbagai Kesehatan*, (Yogyakarta : Ar-Ruz Media, 2015), h. 58

sampingnya kuat dan agak dalam. Alat reproduksi bayam merah yaitu secara generatif.¹⁰¹

Bayam merah (*Amaranthus tricolor*) sudah lama dikenal oleh masyarakat yang merupakan bahan sayuran yang bergizi tinggi dan disukai oleh kalangan masyarakat. Bayam merah juga dimanfaatkan sebagai upaya dalam meningkatkan produksi ASI oleh masyarakat suku Pakpak desa Penanggalan Kota Subulussalam. Adapun cara pengolahan yang dilakukan ialah dengan mengambil daun bayam merah yang masih muda, dicuci bersih, lalu direbus. Kemudian dikonsumsi rebusan daun bayam merah.

Bayam merah juga merupakan salah satu sayuran dengan sumber protein, vitamin A, C dan vitamin B serta mengandung garam-garam mineral seperti kalsium, pospor, dan zat besi. Daun bayam merah digunakan sebagai pelancar ASI karena mengandung phytoestrogen yang dapat meningkatkan serta melancarkan produksi ASI. Selain kaya akan kalsium dan zat gizi bayam merah juga mengandung mineral yang penting untuk menyusui serta mengandung Vitamin B6 yang dapat membantu

¹⁰¹ Ari Darmayantin Wahyuningrum, *Alih Teknologi Bayam Merah (Amaranthus tricolor) Sebagai Food Supplement Dan Status Nutrisi Balita dan Remaja*, (Malang : Literasi Nusantara Abadi, 2021), h. 2

memberikan energi tambahan bagi ibu menyusui.¹⁰² Daun bayam merah dapat dilihat pada Gambar 4. 10



Gambar 4. 10 Bayam merah (*Amaranthus tricolor*)
a. Gambar hasil penelitian b. Gambar Pembanding¹⁰³

Klasifikasi
Kingdom : Plantae
Divisio : Magnoliophyta
Class : Magnoliopsida
Ordo : Capparales
Familia : Amaranthaceae
Genus : *Amaranthus*
Spesies : *Amaranthus tricolor* L.¹⁰⁴

7. Familia Fabaceae

a) Kacang Panjang (*Vigna Sinensis* L.)

Kacang panjang (*Vigna Sinensis* L) merupakan tanaman perdu musiman. Daunnya majemuk yang tersusun atas tiga helai.

Batang kacang panjang liat dan sedikit berbulu. Akar nya

¹⁰² Ervin Rufaindah, “Pengaruh Sayur Bayam Merah (*Amaranthus tricolor*) Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang”, *Jurnal Kesehatan*, Vol. 11, No. 3, (2023), h. 243

¹⁰³ Henny Juliastuti, *Sayuran Dan Buah Berwarna Merah, Antioksidan Penangkal Radikal Bebas*, (Yogyakarta : CV BUDI UTAMA, 2021), h. 16

¹⁰⁴ Ari Darmayantin Wahyuningrum, *Alih Teknologi Bayam Merah (*Amaranthus tricolor*) Sebagai Food Supplement Dan Status Nutrisi Balita dan Remaja*, (Malang : Literasi Nusantara Abadi, 2021), h. 3

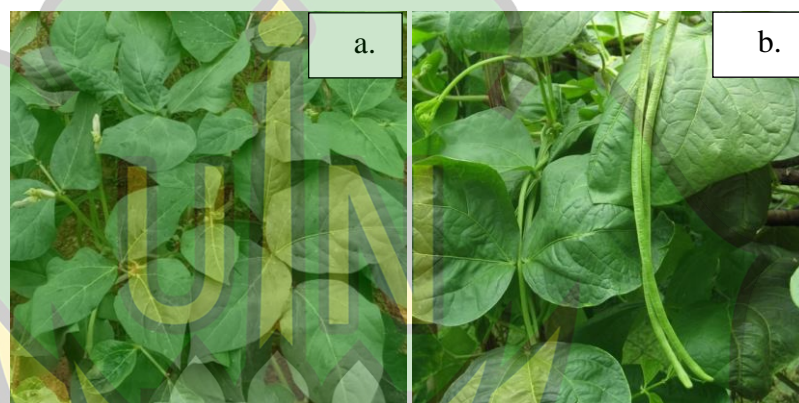
memiliki bintil yang dapat mengikat nitrogen (N) bebas dari udara. Hal ini bermanfaat untuk penyuburan tanah. Bunga kacang panjang berbentuk seperti kupu-kupu. Ibu tangkai bunga keluar dari ketiak daun. Pada setiap ibu tangkai bunga memiliki 3-5 bunga dengan warna bunga putih, biru, dan ungu. Bunga kacang panjang melakukan penyerbukan sendiri. Penyerbukan silang pada bunga kacang panjang dibantu oleh serangga dan dapat juga terjadi dengan kemungkinan 10 %. Buah kacang panjang berbentuk polong bulat panjang dan ramping. Panjang polong berkisar 10-80 cm dengan warna polong putih kekuningan. Polong muda memiliki sifat yang rapuh dan mudah patah. Setelah tua polong akan menjadi liat dan setiap polong berisi 8-20 biji kacang panjang.¹⁰⁵

Tumbuhan kacang panjang (*Vigna sinensis* L.) sudah banyak dikenal dan dimanfaatkan oleh masyarakat sebagai sayuran. Masyarakat khususnya di Desa-desanya sering mengkonsumsi kacang panjang sebagai pelancar ASI atau sebagai laktagogum. Masyarakat suku Pakpak memanfaatkan daun kacang panjang sebagai upaya dalam meningkatkan produksi ASI. Adapun cara pengolahan yang dilakukan dengan mengambil daun kacang panjang yang masih muda, dicuci bersih, lalu direbus kemudian dikonsumsi rebusan daun kacang panjang.

¹⁰⁵ Eko Haryanto, dkk, *Budi Daya Kacang Panjang*, (Depok : Penebar Swadaya, 2007), h. 6

Kacang panjang mempunyai potensi menstimulasi hormon oksitosin dan proklatin seperti alkaloid dan substansi yang lain yang efektif meningkatkan produksi ASI. Senyawa siponin yang terkandung pada daun kacang panjang memiliki efek laktagogum sehingga dapat meningkatkan produksi ASI dan melancarkan.¹⁰⁶

Daun kacang panjang dapat dilihat pada Gambar 4. 11



Gambar 4. 11 Kacang Panjang (*Vigna sinensis* L.)
a. Gambar hasil penelitian b. Gambar Pemandangan¹⁰⁷

Klasifikasi

Kingdom : Plantae
 Divisio : Spermatophta
 Class : Angiospermae
 Ordo : Rosales
 Familia : Fabaceae
 Genus : *Vigna*
 Spesies : *Vigna sinensis* L¹⁰⁸

¹⁰⁶ Nuzliati T. Djama, “Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui”, *Jurnal Riset Kesehatan*, Vol. 14, No. 1, (2018), h. 6

¹⁰⁷ Bunga, “11 Manfaat Daun Kacang Panjang Dan Kandungan Daun Kacang Panjang”, *Informasi Bunga*, 24 Juni 2023. Diakses Pada Tanggal 28 Juli 2023 Dari Situs: <https://Bungabunga.Co.Id/Daun-Kacang-panjang/>

¹⁰⁸ Dewi Ratih Handayani, dkk, “Sayur Dan Buah Berwarna Hijau Di Lingkungan Rumah Untuk Menangkal Radikal Bebas Di Masa Pandemi Covid-19”, (Yogyakarta : CV BUDI UTAMA, 2022), h. 32

8. Familia Euphorbiaceae

a) Singkong (*Manihot utilisima*)

Singkong (*Manihot utilisima*) merupakan tumbuhan yang sudah tidak asing lagi di masyarakat. Singkong merupakan jenis semak yang dapat hidup sepanjang tahun. Singkong sangat mudah ditanam dan dibudidayakan. Singkong memiliki batang berkayu yang dapat tumbuh hingga ketinggian mencapai 1-4 m. Tumbuhan ini termasuk jenis daun menjari dengan warna hijau dan memiliki tangkai daun yang memanjang dan berwarna merah keunguan, bunga singkong muncul di ketiak cabang yang memiliki umur kurang dari 4 minggu. Akar singkong terdapat di dalam tanah yang memanjang berkisar 50-60 cm yang berfungsi sebagai penyimpanan cadangan makanan, jika cadangan makanan sudah cukup banyak maka akan membesar yang biasa disebut dengan umbi singkong.¹⁰⁹

Singkong banyak dimanfaatkan oleh masyarakat sebagai makanan utama setelah beras dan jagung. Tidak hanya akar, daun singkong juga memiliki sangat banyak manfaatnya bagi tubuh. Daun singkong masih dimanfaatkan oleh masyarakat suku Pakpak dalam upaya meningkatkan produksi ASI. Adapun cara pengolahan yang dilakukan ialah dengan diambil daun yang

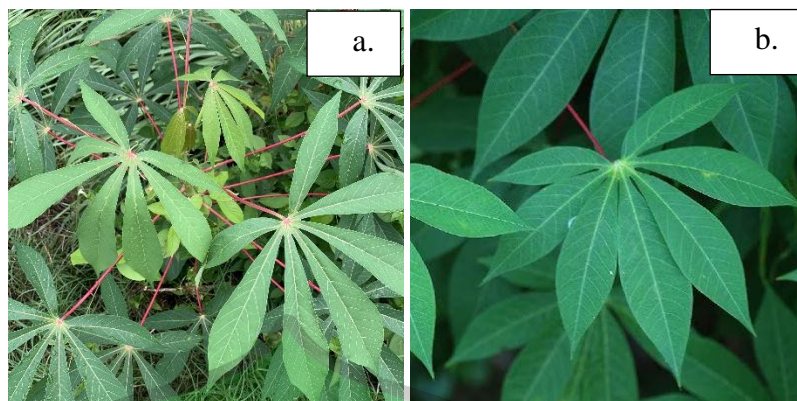
¹⁰⁹ Fine Reffiane, dkk, "Penerapan Model Hybrid Learning Berpendekatan Etno-Stem", (Jawa Tengah : Nasya Expending Managemen, 2020), h. 22

masih muda, dicuci bersih, lalu direbus kemudian dikonsumsi rebusan daun singkong.

Selain memiliki kandungan zat yang tinggi, daun singkong memiliki kandungan fitokimia, flavonoid, triterpenoid, saponin, tanin, dan zat lainnya yang bersifat sebagai galaktogogum.¹¹⁰ Rebusan daun singkong memiliki kandungan yang dapat merangsang peningkatan hormon prolaktin serta meningkatnya produksi ASI. Adanya kandungan unsur struktur lipid dan senyawa aktif terlibat dalam produksi ASI yaitu efek laktogogum. Daun singkong memiliki vitamin, mineral dan protein didalamnya dalam jumlah tinggi yang penting untuk kesehatan ibu menyusui dan juga membantu meningkatkan ASI.¹¹¹ Daun singkong dapat dilihat pada Gambar 4. 12

¹¹⁰ Lanny Sunarjo, dkk, *Pengaruh Pemberian Kadar Dendeng Daun Singkong (Manihot Utilisima) Terhadap Kadar Hormon Prolaktin Dan Produksi Asi Pada Ibu Menyusi*, (Jawa Tengah : Pustaka Umum Cinta, 2022), h. 40-43

¹¹¹ Sri Utami Subagio, "Peningkatan Kecukupan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Menggunakan Rebusan Daun Ubi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesesi 1 Pekalongan", *Jurnal Unimas*, Vol. 8, No. 2, (2019), h. 140



Gambar 4. 12 Singkong *Manihot utilisima*
a. Gambar hasil penelitian b. Gambar Pembanding¹¹²

Klasifikasi

Kingdom	: Plantae
Divisio	: Spermatophta
Class	: Dicotyledonae
Ordo	: Euphorbiales
Familia	: Euphorbiceae
Genus	: <i>Manihot</i>
Spesies	: <i>Manihot utilisima</i> ¹¹³

9. Familia Cucurbitaceae

a) Pare (*Momordica charantia*)

Pare (*Momordica charantia*) merupakan jenis tanaman semak yang tumbuh merambat menggunakan sulur yang panjang dan berbentuk spiral, bercabang. Batang pare berusuk lima dengan panjang 2-5 m, pare memiliki daun tunggal bertangkai yang panjangnya 1,5-5,3cm, letaknya berseling, berbentuk bulat panjang, dengan panjang 3,5-8,5 cm, lebar 4 cm, menjari 5-7,

¹¹² Anisa Nurfadhila, "Rasanya Memang Pahit, Tapi Daun Singkong Punya Efek Yang Luar Biasa", Wajib Baca, 13 September 2018. Diakses Pada Tanggal 28 Juli 2023 Dari Situs; <https://www.google.co.id/amp/s/www.wajibbaca.com/amp/2018/09/daun-singkong.html>

¹¹³ Lanny Sunarjo, dkk, *Pengaruh Pemberian Kadar Dendeng Daun Singkong (Manihot Utilisima) Terhadap Kadar Hormon Proklatin Dan Produksi Asi Pada Ibu Menyusi*, (Jawa Tengah : Pustaka Umum Cinta, 2022), h. 43

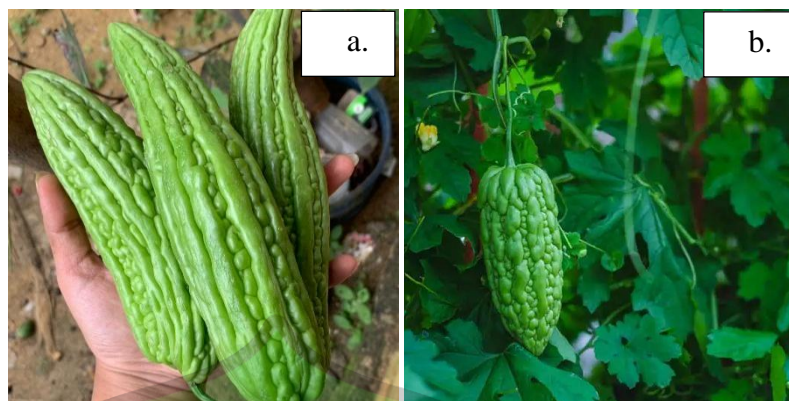
dengan pangkal berbentuk jantung berwarna hijau tua. Tajuk pare bergigi kasar berlekuk menyirip. Bunganya tunggal, bertangkai panjang dan berwarna kuning. Buah pare bulat memanjang dengan 8-10 rusuk memanjang, berbintil-bintil tidak beraturan dengan panjang 8-30 cm, berwarna hijau bila muda dan berwarna orange bila masak serta memiliki rasa yang pahit.¹¹⁴

Rasa buah pare yang pahit memiliki banyak manfaat. Salah satunya pare bermanfaat memperbanyak dan mengentalkan ASI. Makanan dengan rasa pahit ini nyatanya mampu meningkatkan produksi ASI karena mengandung folat dan fitonutrien. Selain itu juga mengandung likopen, antioksidan, vitamin K, dan fitokimia lutein.¹¹⁵

Buah pare dimanfaatkan oleh masyarakat suku Pakpak sebagai upaya dalam meningkatkan produksi ASI, adapun cara pengolahan yang dilakukan ialah dengan mengambil buah pare, dibelah, dibuang bijinya, dipotong-potong diberi sedikit garam lalu diremas untuk memudahkan rasa pahit kemudian diolah menjadi masakan kemudian dikonsumsi. Buah pare dapat dilihat pada Gambar 4.13

¹¹⁴ Jhon Riswanda, dkk, *Potensi Tanaman Herbal Untuk Ortolitas Kutu Rambut*, (Jawa Tengah : Nasya Expanding Management, 2023), h. 72-73

¹¹⁵ Sarah Fransisca, dkk, *Mothers Journey*, (Depok : Huta Parhapuran, 2021), h. 84



Gambar 4. 13 Pare (*Momordica charantia*)
 a. Gambar hasil penelitian b. Gambar Pemandangan¹¹⁶

Klasifikasi
 Kingdom : Plantae
 Divisio : Spermatophta
 Class : Dicotyledonae
 Ordo : Cucurbitales
 Familia : Cucurbitaceae
 Genus : *Momordica*
 Spesies : *Momordica charantia*¹¹⁷

10. Familia Laminaciace

a) Kemangi (*Ocimum sanctum* L)

Kemangi (*Ocimum sanctum* L) memiliki morfologi tajuk membulat, herba tegak atau semak, sangat harum, bercabang banyak dengan tinggi 0,3-1,5 m, batang kemangi jelas, memiliki daun berwarna hijau muda hingga hijau tua serta berambut, daun berhelain tunggal, tersusun dari bawah ke atas. Memiliki panjang tangkai daun 0,25-3 cm dan setiap helaian daun kemangi

¹¹⁶ Amelia Riskita Putri, "Tak Kalah Bermanfaat, Simak Keuntungan Konsumsi Daun Pare Untuk Kesehatan", Kesehatan, 3 Mei 2022, Diakses Pada Tanggal 28 Juli 2023 Dari Situs: <https://www.google.co.id/amp/s/www.wajibbaca.com/amp/2018/09/daun-singkong.html>

¹¹⁷ Jhon Riswanda, dkk, *Potensi Tanaman Herbal Untuk Ortalitas Kutu Rambut*, (Jawa Tengah : Nasya Expanding Managment, 2023), h. 72

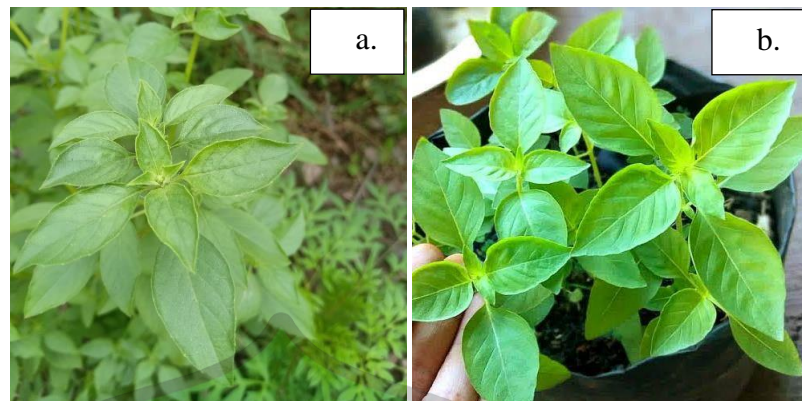
berebentuk elips hingga bulat telur, memanjang, ujungnya tumpul dan juga meruncing.¹¹⁸

Daun kemangi mengandung zat yang mampu merangsang terbentuknya hormon androgen dan estrogen. Kemangi juga akan akan betakaroten dan magnesium yang bermanfaat menjaga dan memelihara kesehatan jantung. Zat flavonoid seperti sineole, mycene dan eugenol memiliki manfaat sebagai antibiotik alami, anti peradangan merangsang aktivitas saraf serta dapat meningkatkan produksi ASI karena mengandung mineral, flavonoid dan phytoestrogens sangat baik untuk yang melancarkan ASI.¹¹⁹

Daun kemangi dimanfaatkan oleh suku Pakpak sebagai upaya dalam meningkatkan produksi ASI. Adapun cara pengolahan yang dilakukan ialah dengan mengambil daun yang masih muda, dicuci bersih, lalu direbus kemudian dikonsumsi rebusan daun kemangi, sebagai masyarakat mengkonsumsi daun kemangi secara langsung sebagai lalapan. Daun kemangi dapat dilihat pada Gambar 4. 14

¹¹⁸ Jhon Riswanda, dkk, *Potensi Tanaman Herbal Untuk Ortolitas Kutu Rambut*, (Jawa Tengah : Nasya Expanding Managment, 2023), h. 73

¹¹⁹ Gagas Ulung, *Sehat Alami Dengan Herbal 250 Tanaman Herbal Berkhasiat Obat + Resep Menu Kesehatan*, (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2014), h. 199



Gambar 4. 14 Kemangi (*Ocimum sanctum* L.)
a. Gambar hasil penelitian b. Gambar Pembanding¹²⁰

Klasifikasi
Kingdom : Plantae
Divisio : Magnoliophyta
Class : Magnoliopsida
Ordo : Lamiales
Familia : Lamiatae
Genus : *Ocimum*
Spesies : *Ocimum sanctum*¹²¹

b) Bangun-Bangun (*Coleus ambonicus*)

Bangun-bangun (*Coleus ambonicus*) merupakan herba tahunan, tanaman ini berbentuk perdu dengan batang yang tebal, lunak serta bercabang cabang yang tingginya mencapai 1 meter. Batang tanaman ini beruas ruas dan ruasnya menyentuh tanah akan keluar akar. Daun tunggal dan tebal berdaging, letak berhadapan, bertangkai bentuk bundar telur dengan ujung meruncing dan bergerigi. Perbungaan tanaman ini majemuk

¹²⁰ Arum Ariyani, "5 Manfaat Kemangi Bagi Kesehatan Dan Cara Mengolahnya Menurut dr Fery, Redakan Stres Hingga Hipertensi", Kesehatan, 18 Februari 2022, Diakses Pada Tanggal 28 Juli 2023 Dari Situs: <https://www.google.co.id/amp/s/www.wajibbaca.com/amp/2018/09/daun-singkong.html>

¹²¹ Harlina, *Potensi Bahan Alami Dalam Prningkatan Sistem Imun Udang Vaname*, (Makasar : Nas Media Indonesia, 2022), h. 14

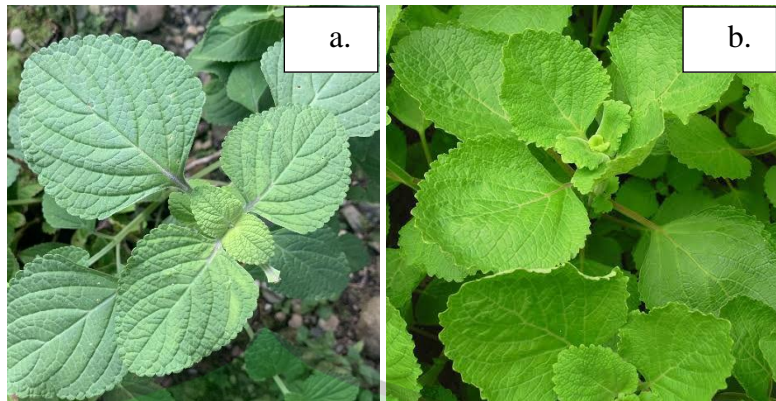
berupa tandan dengan panjang 20 cm keluar dari ujung percabangan. Bijinya keras, gepeng, dan berwarna coklat muda.

Daun bangun-bangun mengandung banyak senyawa kimia diantaranya golongan alkaloid, gula dan karbohidrat, glikosida, protein, asam amino, saponin, steroid, flavonoid, kuinon, tanin dan senyawa fenolik.¹²² Salah satu kandungan yang terdapat dalam daun bangun-bangun ialah kandungan laktagogum yang bermanfaat untuk meningkatkan laju sekresi serta peningkatan produksi ASI.¹²³

Daun bangun-bangun dimanfaatkan oleh suku Pakpak sebagai upaya dalam meningkatkan produksi ASI. Adapun cara pengolahan yang dilakukan ialah dengan cara mengambil daun yang masih muda, dicuci bersih, lalu direbus kemudian dikonsumsi rebusan daun bangun-bangun. Daun bangun-bangun dapat dilihat pada Gambar 4. 15

¹²² Rollando, *Senyawa Antibakteri Dari Fungsi Endofit*, (Malang : Seribu Bintang, 2019), h. 9-10

¹²³ Eva Oktavia, dkk, "Efektivitas Pemberian Sayur Daun Bangun-Bangun Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Wilayah Puskesmas Kaduhejo Kabupaten Pandegalang Banten 2020", *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, Vol. 9, No. 2, (2020), h. 4



Gambar 4. 15 Bangun-Bangun (*Coleus ambonicus*)
a. Gambar hasil penelitian b. Gambar Pembanding¹²⁴

Klasifikasi
Kingdom : Plantae
Divisio : Spermatophyta
Class : Dicotyledonae
Ordo : Tubiflorae
Familia : Lamiaceae
Genus : *Coleus*
Spesies : *Coleus ambonicus*¹²⁵

11. Familia Myrtaceae

a) Jambu Biji (*Psidium guajava*)

Jambu Biji (*Psidium guajava*) merupakan tanaman perdu yang memiliki banyak cabang. Tingginya mencapai 3-10 m. Umur tanaman jambu biji umumnya sekitar 30-40 tahun. Batang jambu biji memiliki ciri yang khusus diantaranya berkayu keras, liat, tidak mudah patah, kuat dan padat. Kulit kayu jambu biji halus serta mudah terkelupas. Pada fase tertentu, tanaman ini

¹²⁴ Parlin Pakpahan, "Bangun-Bangun Keren Tapi Ditinggalkan ", Kompasiana, 23 November 2021, Diakses Pada Tanggal 28 Juli 2023 Dari Situs: <https://www.google.co.id/amp/s/www.kompasiana.com/amp/parlinphn/619c4be2c26b7758ce01fd22/bangun-bangun-keren-tapi-ditinggalkan>

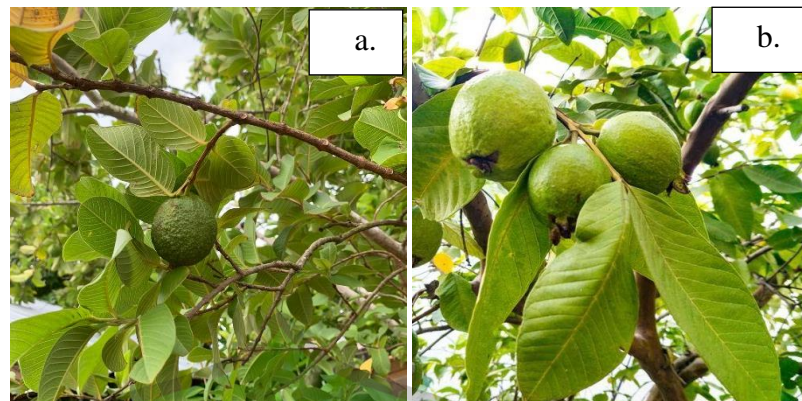
¹²⁵ Rollando, *Senyawa Antibakteri Dari Fungsi Endofit*, (Malang : Seribu Bintang, 2019), h. 9

mengalami pergantian atau peremajaan kulit. Batang dan cabang jambu biji memiliki kulit berwarna coklat atau coklat keabuan.

Daun jambu biji berbentuk bulat panjang, bulat oval dengan ujung tumpul. Warna daunnya beragam seperti hijau muda, hijau tua, merah tua dan hijau kekuningan. Buah jambu biji berbentuk bulat, bulat lonjong dengan kulit berwarna hijau saat muda dan kuning muda setelah matang, biji jambu biji umumnya cukup banyak.¹²⁶ Buah jambu biji mengandung vitamin C dan antioksidan. Vitamin C sangat baik untuk membenatu menyerap zat besi yang mampu memperlancar produksi ASI. Rutin mengkonsumsi jambu biji, secara tidak langsung kadar vitamin C dan antioksidan dalam ASI juga meningkat.

Masyarakat suku Pakpak memanfaatkan buah jambu biji sebagai upaya dalam meningkatkan produksi ASI. Adapun cara pemanfaatan yang dilakukan ialah dengan mengambil buah jambu biji yang telah matang, dicuci bersih kemudian dikomsumsi langsung. Daun jambu biji dapat dilihat pada Gambar 4. 16

¹²⁶ Parimin, *Jambu Biji : Budi Daya Dan Ragam Pemanfaatannya*, (Depok : Swadaya, 2007), h. 12



Gambar 4. 16 Jambu Biji (*Psidium guajava*)
a. Gambar hasil penelitian b. Gambar Pembanding¹²⁷

Klasifikasi
Kingdom : Plantae
Divisio : Spermatophyta
Class : Dicotyledonae
Ordo : Mirtales
Familia : Mirtaceae
Genus : *Psidium*
Spesies : *Psidium guajava*¹²⁸

12. Familia Convovulaceae

a) Ubi Jalar (*Ipomoea batatas* L.)

Ubi Jalar (*Ipomoea batatas* L.) termasuk tanaman semusim (*annual*). Akar ubi jalar terdiri dari akar serabut atau akar sejati dan akar tunggang. Batang ubi jalar berbentuk bulat, lunak tidak berkayu, bercabang banyak, bagian tengah bergabus serta banyak mengandung air. Daun ubi jalar tersebar di batang tanaman.

Tangkai daunnya disebut petiol yang memiliki panjang diantar 5-

¹²⁷ Siti Nur Aeni, “5 Varietas Jambu Biji Dan Karakteristiknya”, Kompas 15 Maret 2023, Diakses Pada Tanggal 28 Juli 2023 Dari Situs; <https://www.google.co.id/amp/s/amp.kompas.com/agri/read/2023/03/15/181056384/5-varietas-jambu-biji-dan-karakteristiknya>

¹²⁸ Fitri Nirwana Hasibuan, *Efikasi Daun Jambu Biji Dan Daun Jambu Mete Sebagai Penyembuhan Luka*, (Jawa Tengah : Sarnu Untung, 2022), h. 9

25 cm. Warna daunnya bervariasi diantaranya warna hijau hingga ungu, bentuk umum daun ubi jalar bundar, lonjong, dan menjari. Bunga tanaman ini berbentuk terompet dengan panjang 3-5 cm dan lebarnya 3-4 cm. Daun kelopak bunga lonjong, runcing serta ukurannya kurang dari 1 cm. Di dalam bunga terdapat tangkai putik yang berbentuk tabung yang terhubung langsung dengan bakal buah yang terdapat pada mahkota bunga.

Berdasarkan komposisi kimianya, ubi jalar potensial sebagai sumber karbohidrat, mineral, dan vitamin.¹²⁹ mengkonsumsi daun ubi jalar juga memiliki manfaat untuk merangsang hormon prolaktin dan meningkatkan produksi ASI. karena adanya kandungan unsur lipid atau hormon senyawa aktif terlibat dalam produksi air susu yakni laktagogum. Daun ubi jalar juga mengandung vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh salah satunya adalah Vitamin A yang dapat membantu *hipofise anterior* untuk merangsang hormon prolaktin didalam epitel otak sehingga dapat meningkatkan dan mengaktifkan sel epitel pada alveoli yang bertugas menampung air susu didalam payudara dan menyebabkan suplai ASI meningkat.¹³⁰

¹²⁹ Agung Kurniawan, *Pemuliaan Dan Budidaya Ubi Jalar Madu*, (Yogyakarta : CV BUDI UTAMA, 2020), h. 2-16

¹³⁰ Sri Utami Subagio, "Peningkatan Kecukupan Produksi Asi Pada Ibu Pospartum Menggunakan Rebusan Daun Ubi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesesi 1 Pekalongan", *Jurnal Kebidanan*, Vol. 8, No. 2, (2019), h. 138

Daun ubi jalar dimanfaatkan sebagai upaya dalam meningkatkan produksi ASI oleh masyarakat suku Pakpak. Adapun cara pengolahan yang dilakukan ialah dengan mengambil daun yang masih muda, dicuci bersih, lalu direbus kemudian dikonsumsi rebusan daun ubi jalar. Daun ubi jalar dapat dilihat pada Gambar 4. 17



Gambar 4. 17 Ubi Jalar (*Ipomoea batatas* L.)
a. Gambar hasil penelitian b. Gambar Pemandangan¹³¹

Klasifikasi
Kingdom : Plantae
Divisio : Spermatophyta
Class : Dicotyledonae
Ordo : Convolvulales
Familia : Convolvulaceae
Genus : *Ipomoea*
Spesies : *Ipomoea batatas* L¹³²

¹³¹ Annisa Amalia Ikhsania, “Kandungan Nutrisi Ubi Jalar Dan Manfaatnya Untuk Tubuh”, Kompas 15 Maret 2023, Diakses Pada Tanggal 29 Juli 2023 Dari Situs : <https://www.sehatq.com/artikel/bahaya-ubi-jalar-untuk-kesehatan-orang-dengan-kondisi-medis-tertentu>

¹³² Terza Aflika Happy, dkk, *polifenol antioksidan pada ubi jalar (Ipomoea batatas)*, (Malang : Rena Cipta Mandiri, 2022), h. 1

2. Proses Pengolahan Tumbuhan yang Dimanfaatkan oleh Suku Pakpak Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan di Kota Subulusslam

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh informasi bahwa masyarakat suku Pakpak di Desa Penanggalan Kota Subulussalam masih memanfaatkan tumbuhan sebagai upaya dalam meningkatkan produksi ASI. Namun, jenis tumbuhan yang dipakai hanya tumbuhan yang mudah ditemui, mudah diolah dan juga bernilai ekonomis sehingga dengan mudah untuk dimanfaatkan. Tumbuhan yang dimanfaatkan diolah dengan cara direbus, diolah menjadi sayur menjadi berbagai masakan, dimakan langsung serta menjadi campuran jamu-jamuan. Proses pengolahan tumbuhan dalam meningkatkan produksi ASI oleh masyarakat suku Pakpak Kota Subulussalam dapat dilihat pada Tabel 4.2

Tabel 4. 2 Proses Pengolahan Tumbuhan yang Dimanfaatkan oleh Suku Pakpak Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan di Kota Subulusslam.

No.	Bagian yang Digunakan	Jenis Tumbuhan	Cara Pengolahan	Cara Pemanfaatan
1.	Daun	Pepaya	Diambil daun yang masi muda, dicuci bersih, kemudian direbus, sebagian masyarakat menumbuk daun pepaya yang telah dicuci, dicampur sedikit air kemudian diperas, ditambahkan sedikit gula lalu diminum perasan air daun pepaya.	Diminum perasaan daun pepaya
		Kelor	Diambil daun yang masih muda, dicuci bersih lalu direbus	Dikomsumsi rebusan daun kelor

No.	Bagian yang digunakan	Jenis Tumbuhan	Cara Pengolahan	Cara Pemanfaatan
		Katuk	Diambil daun yang masih muda, dicuci bersih, direbus daun yang telah dicuci, lalu dikonsumsi rebusan daun katuk	Dikonsumsi rebusan daun katuk
		Bayam Duri	Diambil daun yang masih muda, dicuci bersih, direbus daun yang telah dicuci, lalu dikonsumsi rebusan daun bayam duri.	Dikonsumsi rebusan daun bayam duri
		Bayam Merah	Diambil daun yang masih muda, dicuci bersih, direbus daun yang telah dicuci, lalu dikonsumsi rebusan daun bayam merah.	Dikonsumsi rebusan daun bayam merah
		Kacang panjang	Diambil daun yang masih muda, dicuci bersih, direbus daun yang telah dicuci, lalu dikonsumsi rebusan daun kacang panjang.	Dikonsumsi rebusan daun kacang panjang
		Singkong	Diambil daun yang masih muda, dicuci bersih, direbus daun yang telah dicuci, lalu dikonsumsi rebusan daun singkong.	Dikonsumsi rebusan daun singkong
		Kemangi	Diambil daun kemangi, daun dicuci bersih, lalu direbus daun yang telah dicuci	Dikonsumsi daun kemangi yang telah direbus atau dimakan langsung sebagai lalapan

No.	Bagian yang digunakan	Jenis Tumbuhan	Cara Pengolahan	Cara Pemanfaatan
		Jambu Biji	Diambil buah jambu biji yang telah matang, dicuci bersih, lalu dikonsumsi langsung	Dimakan langsung buah yang telah dicuci
		Bangun-bangun	Diambil daun yang masih muda, dicuci bersih, direbus daun yang telah dicuci, lalu dikonsumsi rebusan daun bangun-bangun.	Dikonsumsi rebusan daun bangun-bangun
		Ubi Jalar	Diambil daun yang masih muda, dicuci bersih, direbus daun yang telah dicuci, lalu dikonsumsi rebusan daun ubi jalar.	Dikonsumsi rebusan daun ubi jalar
2.	Jantung Pisang	Pisang	Diambil jantung pisang yang sudah berukuran besar, dibuang bagian yang keras dengan cara dikupas, dicuci bersih, dibelah menjadi 4 bagian lalu direbus, kemudian dikonsumsi rebusan jantung pisang.	Dikonsumsi jantung pisang yang telah direbus
3.	Buah	Pare	Diambil buah pare, dibelah, dibuang bijinya, dipotong-potong, diberi sedikit garam lalu diremas untuk memudahkan rasa pahitnya kemudian diolah menjadi masakan kemudian dikonsumsi buah pare yang telah dimasak.	Dikonsumsi olahan masakan buah pare

No.	Bagian yang digunakan	Jenis Tumbuhan	Cara Pengolahan	Cara Pemanfaatan
4.	Rimpang	Kunyit	Diambil rimpang kunyit, dicuci bersih, dipotong-potong lalu direbus bersamaan dengan jahe dan temulawak yang telah dipotong-potong kemudian di minum rebusan air rimpang.	Diminum rebusan air rimpang
		Jahe	Diambil rimpang jahe, dicuci bersih, dipotong-potong lalu direbus bersamaan dengan kunyit dan temulawak yang telah dipotong-potong kemudian di minum rebusan air rimpang.	Diminum rebusan air rimpang
		Temulawak	Diambil rimpang temulawak, dicuci bersih, dipotong-potong lalu direbus bersamaan dengan jahe dan kunyit yang telah dipotong-potong kemudian di minum rebusan air rimpang.	Diminum rebusan air rimpang

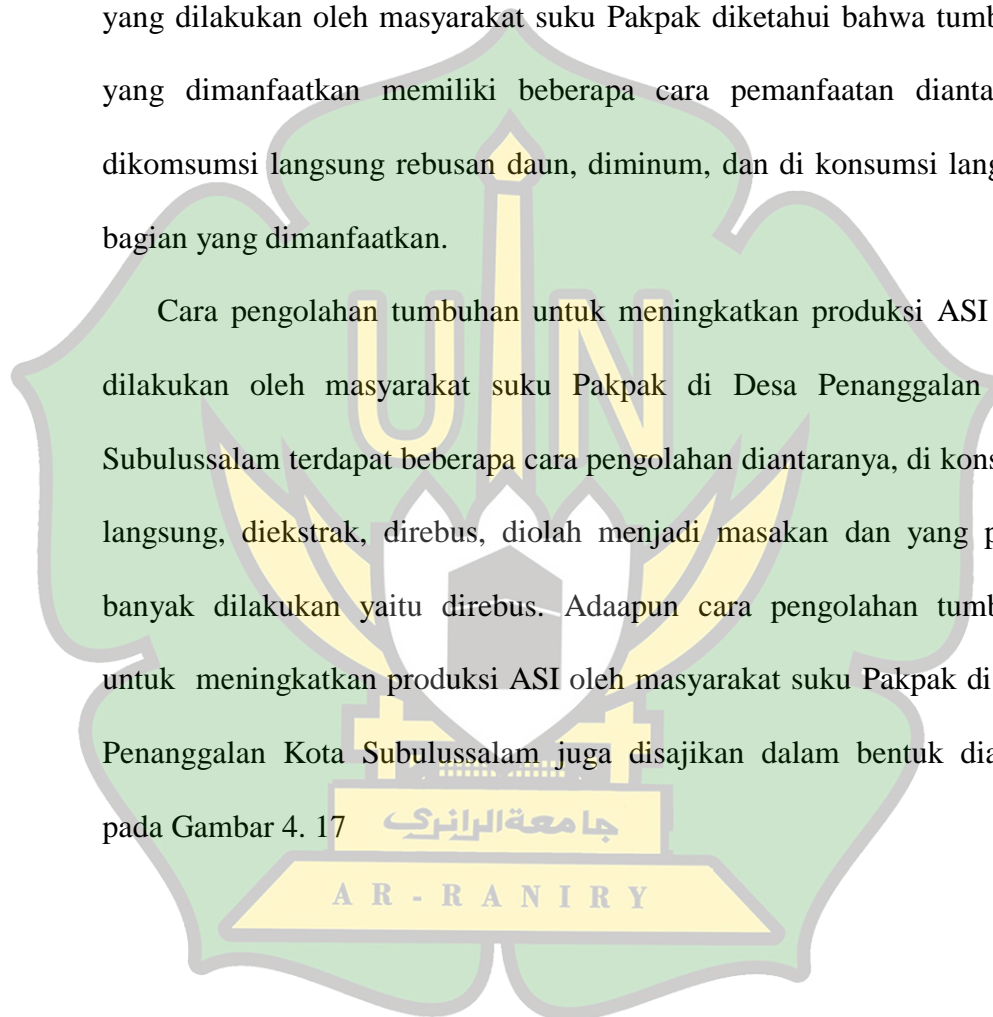
Sumber Data Hasil Penelitian 2023

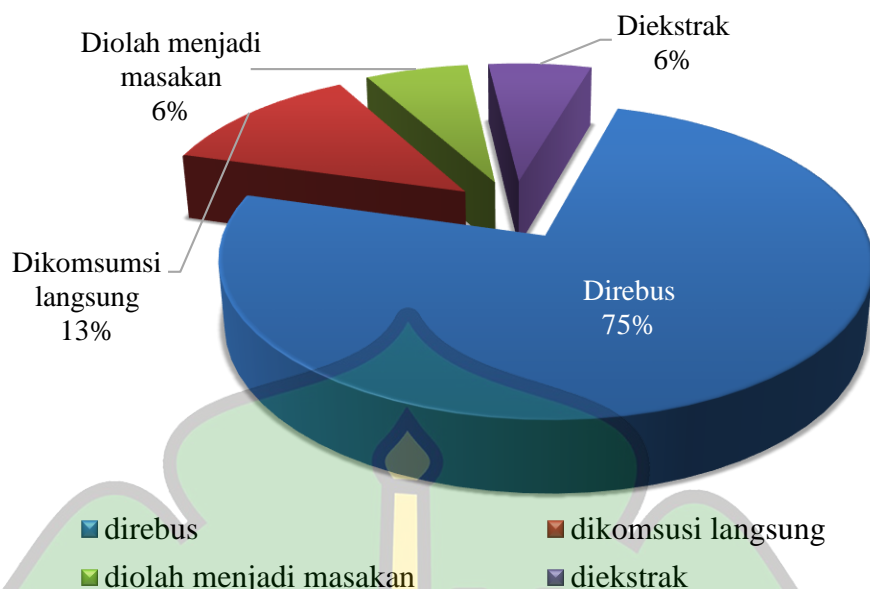
Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa bagian tumbuhan yang digunakan oleh masyarakat suku Pakpak di Desa Penanggalan Kota Subulussalam paling banyak dimanfaatkan ialah bagian daun pada tumbuhan, seperti daun kelor, daun katuk, daun bangun bangun, daun singkong, daun pepaya, daun kacang panjang, daun kemangi, daun bayam merah, daun bayam duri dan daun ubi jalar. Bagian lain yang digunakan ialah rimpang tumbuhan seperti rimpang pada tanaman jahe, kunyit dan

temulawak. Bagian buah juga digunakan oleh masyarakat suku Pakpak diantaranya buah pare dan buah jambu biji, bagian lain juga digunakan seperti jantung pisang pada tanaman pisang.

Tabel cara pemanfaatan tumbuhan dalam meningkatkan produksi ASI yang dilakukan oleh masyarakat suku Pakpak diketahui bahwa tumbuhan yang dimanfaatkan memiliki beberapa cara pemanfaatan diantaranya dikonsumsi langsung rebusan daun, diminum, dan di konsumsi langsung bagian yang dimanfaatkan.

Cara pengolahan tumbuhan untuk meningkatkan produksi ASI yang dilakukan oleh masyarakat suku Pakpak di Desa Penanggalan Kota Subulussalam terdapat beberapa cara pengolahan diantaranya, di konsumsi langsung, diekstrak, direbus, diolah menjadi masakan dan yang paling banyak dilakukan yaitu direbus. Adapun cara pengolahan tumbuhan untuk meningkatkan produksi ASI oleh masyarakat suku Pakpak di Desa Penanggalan Kota Subulussalam juga disajikan dalam bentuk diagram pada Gambar 4. 17





Gambar 4. 18 Cara Penggunaan Tumbuhan sebagai Peningkat Produksi ASI oleh Suku Pakpak Desa Penanggalan Kota Subulussalam.

Berdasarkan Gambar 4. 18 diketahui bahwa cara penggunaan tumbuhan sebagai peningkat produksi ASI oleh masyarakat suku Pakpak di Desa Penanggalan Kota Subulussalam yang paling banyak dilakukan dengan cara direbus yaitu sebanyak 75%, kemudian di konsumsi langsung 13%, diolah menjadi masakan dan diekstrak sebanyak 6%.

3. Uji Kelayakan Produk Penelitian Sebagai Referensi Mata Kuliah Etnobiologi

Referensi pembelajaran yang dihasilkan dalam penelitian ini berupa *Booklet*. *Bokoklet* merupakan buku kecil yang bermanfaat untuk menyampaikan pesan dan informasi. *Booklet* juga merupakan media cetak untuk menyampaikan informasi materi dengan bentuk ringkasan serta gambar yang menarik. Susunan *Booklet* yang ditulis terdiri dari a). Cover, b). Kata Pengantar, c). Daftar Isi, d). Daftar Gambar, e) Daftar Tabel f).

Pendahuluan, g). Tabel jenis tumbuhan yang dimanfaatkan untuk meningkatkan produksi ASI oleh masyarakat suku Pakpak, h). Jenis tumbuhan yang dimanfaatkan untuk meningkatkan produksi ASI oleh suku Pakpak, i). Biografi dan j)Daftar Pustaka. Berikut tampilan cover *Booklet* dapat dilihat pada Gambar 4.19



Gambar 4. 19 Cover buku *Booklet*

Penilaian uji kelayakan terhadap produk penelitian yaitu *Booklet* Pemanfaatan Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan Suku Pakpak di Kota Subulussalam menggunakan lembar uji kelayakan yang diberikan kepada ahli media dan ahli materi. indikator yang dinilai oleh ahli media yaitu aspek format, isi, dan bahasa sedangkan indikator yang dinilai oleh ahli materi yaitu aspek aspek kelayakan isi, kelayakan penyajian, kelayakan bahasa, dan kelayakan kegrafikan. Setiap aspek penilaian oleh tim ahli media dan materi memiliki masing-masing indikator yang menjadi penilaian.

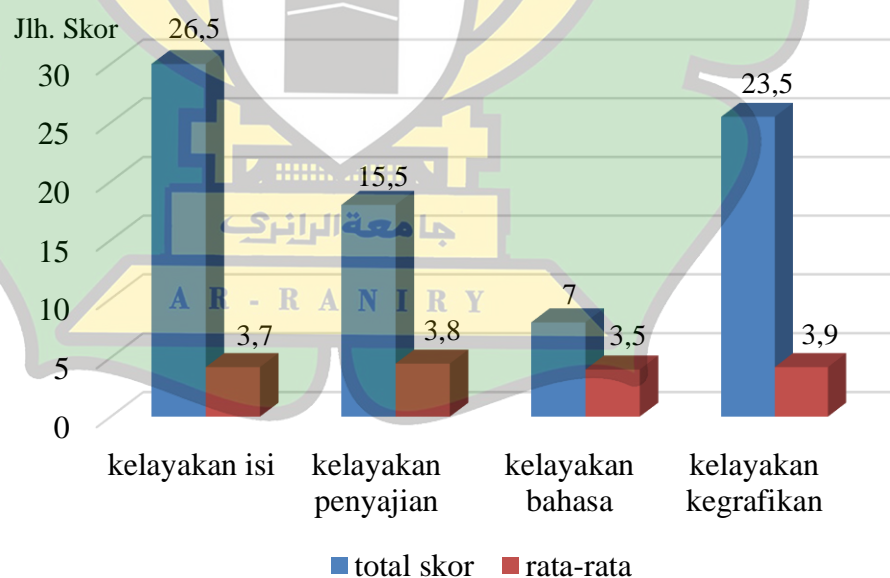
Uji kelayakan oleh ahli materi dan media dilakukan untuk mengetahui produk *Booklet* hasil penelitian layak digunakan sebagai referensi. Berikut hasil uji kelayakan materi dapat dilihat pada tabel 4.3.

Tabel 4. 3 Hasil uji kelayakan materi *booklet* produk hasil penelitian

No.	Aspek Penilaian	V1	V2	Skor
1.	Komponen Kelayakan Isi	4,2	3,2	3,7
2.	Komponen Kelayakan Penyajian	4,5	3,2	3,8
3.	Komponen Kelayakan Bahasa	4	3	3,5
4.	Komponen Kelayakan Kefrafikan	4,8	3	3,9
Rata-Rata				3,7
Persentase				76,7%

Sumber: Hasil Penelitian 2023

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa hasil perhitungan yang diperoleh dari validator materi memperoleh nilai rata-rata dengan persentase 76,7% Berikut hasil uji kelayakan materi dapat dilihat pada Gambar 4.19



Gambar 4. 19 Penilaian Kelayakan Materi pada *Booklet*

Berdasarkan gambar 4.19 penilaian ahli materi diperoleh aspek kelayakan penyajian isi yang paling tinggi yaitu dengan skor total 26,5

dengan nilai rata-rata 3,7, disusul oleh komponen kegrafikan dengan skor total 23,5 dan nilai rata-rata 3,9, kelayakan penyajian dengan skor total 15 dengan rata-rata 3,8 dan yang paling rendah penilaian kelayakan penyajian bahasa dengan skor total 7 dengan nilai rata-rata 3,5.

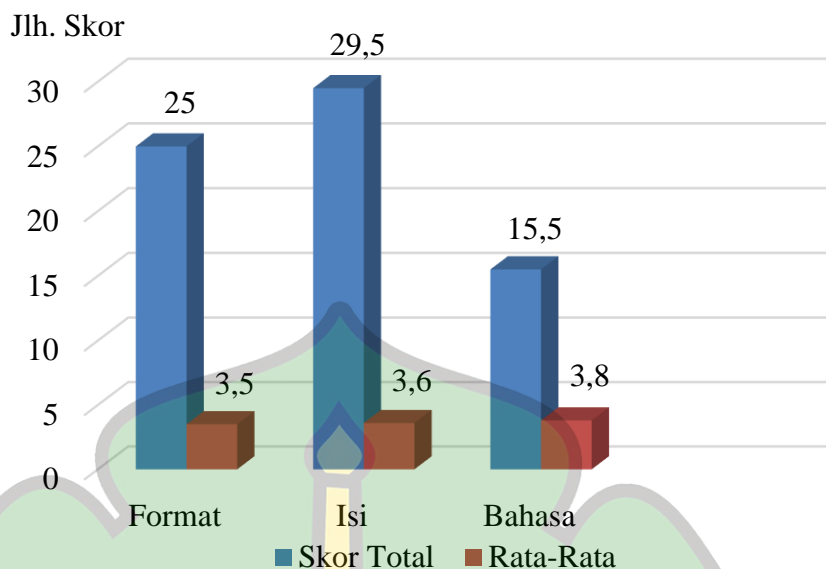
Selanjutnya penilaian uji kelayakan produk hasil penelitian terhadap ahli media memiliki 3 aspek penilaian yaitu aspek media, isi dan bahasa. Berikut hasil penilaian ahli media dari ketiga aspek dapat dilihat pada Tabel 4.4.

Tabel 4. 4 Hasil Uji Kelayakan Media *Booklet* Produk Hasil Penelitian

No.	Aspek Penilaian	V1	V2	Skor
1.	Format	4,1	3	3,5
2.	Isi	4,2	3,1	3,6
3.	Bahasa	4	3,7	3,8
Rata-Rata				3,6
Persentase				74,2%

Sumber: Hasil Penelitian 2023

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa hasil perhitungan yang diperoleh dari validator media memperoleh nilai rata-rata 3,6 dengan persentase 74,2%. Selanjutnya hasil perhitungan uji kelayakan media oleh validator ahli media dapat dilihat pada Gambar 4.20.



Gambar 4.20 Penilaian Kelayakan Media Pada *Booklet*

Berdasarkan Gambar 4.20 penilaian ahli media diperoleh aspek kelayakan penyajian isi yang paling tinggi dengan skor total 29,5 dengan nilai rata-rata 3,6, selanjutnya kelayakan format dengan skor total 25 dan nilai rata-rata 3,5. Penilaian hasil uji kelayakan yang paling rendah pada kelayakan bahasa dengan skor total 15,5 dengan nilai rata-rata 3,8.

Tabel perbedaan *booklet* hasil penelitian setelah melakukan validasi oleh dosen validator ahli materi dan validator ahli media dapat dilihat pada tabel 4.5 dibawah ini.

Tabel 4. 5 Perbedaan *Booklet* Hasil Penelitian Setelah Melakukan Validasi oleh Dosen Validator Ahli Materi dan media

Sebelum Vlidasi	Sesudah Validadi
Judul <i>booklet</i> menggunakan kata hubung “Pemanfaat Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan Oleh Masyarakat Suku Pakpak di Desa Penanggalan Kota Subulussalam”.	Judul <i>booklet</i> tidak menggunakan kata hubung menjadi “Pemanfaat Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan Masyarakat Suku Pakpak Desa Penanggalan Kota Subulussalam”.
Tabel terputus dan tidak ada judul tabel.	Tabel terputus dan terdapat judul tabel.

Sebelum Validasi	Sesudah Validasi
Penulisan judul <i>booklet</i> menggunakan <i>fount times new roman</i> .	Penulisan judul <i>booklet</i> menggunakan <i>fount alfa slab one</i> .
Tidak ada penulisan nama jenis tumbuhan pada gambar yang tertera pada cover depan.	Penambahan nama jenis tumbuhan pada gambar yang tertera pada cover depan.
Tidak terdapat capaian pembelajaran mata kuliah pada <i>booklet</i> .	Penambahan capaian pembelajaran mata kuliah pada <i>booklet</i>
Penulisan sub judul pada <i>booklet</i> menggunakan penomoran.	Penulisan sub judul pada <i>booklet</i> menggunakan penomoran keculi pada familia terdapat beberapa jenis tumbuhan.
Tidak terdapat sumber gambar Tidak terdapat keterangan gambar Gambar <i>booklet</i> hanya hasil penelitian dan gambar pembanding.	Terdapat sumber gambar Terdapat keterangan gambar Gambar morfologi jenis tumbuhan yang dimanfaatkan dicantumkan pada <i>booklet</i> .

Hasil uji kelayakan oleh validator ahli materi dan ahli media yang telah memberikan penilaian pada 4 aspek materi yaitu kelayakan isi, kelayakan penyajian, kelayakan bahasa, dan kelayakan kegrafikan diperoleh hasil rata rata 3,7 dengan persentase 76,7%. Selanjutnya hasil uji kelayakan oleh validator ahli media yang telah memberikan penilaian pada 3 aspek media yaitu format, isi dan bahasa diperoleh hasil rata-rata 3,6 dengan persentase 74,2. Hasil uji kelayakan materi dan media diperoleh nilai rata-rata 3,65 dengan persentase 75,4% sehingga *booklet* pemanfaatan tumbuhan terhadap kecukupan ASI pasca melahirkan suku Pakpak di Desa Penanggalan Kota Subulussalam layak digunakan sebagai referensi mata kuliah etnobiologi

B. Pembahasan

1. Tumbuhan yang Digunakan untuk Meningkatkan Produksi ASI oleh Masyarakat Suku Pakpak di Desa Penanggalan Kota Subulussalam

Penelitian ini telah dilakukan di Desa Penanggalan Kota Subulussalam pada bulan Juli 2023. Setelah melakukan penelitian diperoleh 16 spesies yang terdiri dari 12 familia tumbuhan yang dimanfaatkan oleh masyarakat dalam upaya meningkatkan produksi ASI. Adapun tumbuhan yang paling banyak digunakan oleh masyarakat suku Pakpak ialah jenis sayur-sayuran seperti daun Pepaya (*Carica papaya*), Kelor (*Moringa oleifera*), Katuk (*Saoropus androgynus*), Bayam Duri (*Amaranthus spinosus*), Bayam Merah (*Amaranthus tricolor* L), daun Singkong (*Manihot Utilissima*), dan Pare (*Momordica charantia*). Adapula jenis tumbuhan lain seperti, Jantung Pisang (*Musa* Sp.), Kunyit (*Curcuma domesticae*), Jahe (*Zingiber officinale*), Temulawak (*Curcuma zanthorrhiza*), Kemangi (*Ocimum basilicum*), daun Jambu Biji (*Psidium guajava*), dan daun Bangun-Bangun (*Coleus aromaticus*).

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu ibu-ibu masyarakat suku Pakpak di Desa Penanggalan Kota Subulussalam diperoleh informasi bahwa ibu-ibu menyusui dan yang sudah pernah menyusui sering kali mengalami produksi ASI kurang lancar. Beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya produksi ASI diantaranya puting susu datar, terlalu lama menunda bayi untuk disusui, efek dari pil KB dan beberapa

faktor lainnya. Beberapa faktor tersebut sering dialami oleh ibu-ibu masyarakat suku Pakpak di Desa Penanggalan Kota Subulussalam.

Pemanfaatan tumbuhan sebagai upaya dalam meningkatkan produksi ASI masih sering dilakukan oleh ibu-ibu masyarakat suku Pakpak. Tumbuhan yang dimanfaatkan didapat dengan cara membeli, dan ada pula yang menanam di perkarangan rumah ataupun di kebun. Tumbuhan yang paling banyak dimanfaatkan ialah tumbuhan yang bisa dikonsumsi menjadi olahan masakan dikarenakan lebih murah, praktis, dan cara pengolahan yang mudah. Kajian penelitian yang dilakukan oleh Diana Lady Handoyo memberikan informasi mengenai 15 jenis spesies tumbuhan yang digunakan oleh masyarakat Arjasa sebagai pelancar ASI. Umumnya tanaman yang dimanfaatkan diperoleh disekitar perkarangan rumah dan sebagian tumbuhan lain didapat dengan cara dibeli.¹³³

Hasil wawancara yang dilakukan dengan ibu Roslina Br Bancin berusia 34 tahun yang merupakan masyarakat suku Pakpak dengan marga Bancin yang tinggal di Desa Penanggalan Kota Subulussalam. Beliau mengalami kekurangan produksi ASI. Langkah yang beliau lakukan dalam meningkatkan produksi ASI dengan cara mengkonsumsi beberapa jenis tumbuhan seperti daun Katuk (*Sauropus androgynus*), Jantung Pisang (*Musa Sp.*), dan daun Bangun-Bangun (*Coleus ambonicus*) yang paling sering dikonsumsi. Dapat dikatakan bahwa daun bangun bangun dapat

¹³³ Diana Lady YH dan Sri Nur Atiqah, "Studi Etnobotani Identifikasi Tanaman Berkhasiat Sebagai Pelancar ASI (Air Susu Ibu) di Kecamatan Situbondo", *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Vol. 8, No. 7, (2022), h. 95

meningkatkan potensi produksi ASI. Hal ini dipertegas dengan penelitian Kumala Sari Rambe dan Dede Maysarah, menyatakan bahwa pemberian daun Bangun-bangun efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas karena mengandung laktagogum yang dapat meningkatkan produksi ASI sehingga berdampak baik terhadap pertumbuhan bayi.¹³⁴

Wawancara juga dilakukan dengan ibu Rika Rahmawati Br Berutu berusia 53 tahun. Beliau menyampaikan bahwa beliau pernah mengalami kekurangan produksi ASI dan mengatasinya dengan cara mengonsumsi jenis tumbuhan yang diolah menjadi masakan dan rebusan rimpang. Wawancara juga dilakukan dengan Niurhayati yang juga mengalami kekurangan produksi ASI, sehingga mengonsumsi rebusan daun ubi jalar setiap hari untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan juga mengonsumsi beberapa tumbuhan lainnya untuk meningkatkan produksi ASI.

2. Proses Pengolahan Tumbuhan yang Digunakan untuk Meningkatkan Produksi ASI oleh Masyarakat Suku Pakpak di Desa Penanggalan Kota Subulussalam

Berdasarkan hasil penelitian pada masyarakat suku Pakpak di Desa Penanggalan Kota Subulussalam proses pengolahan tumbuhan sebagai upaya dalam meningkatkan produksi ASI masih dilakukan oleh ibu-ibu menyusui pasca melahirkan. Berdasarkan Gambar 4. 17 persentase cara pengolahan tumbuhan dalam meningkatkan produksi ASI paling banyak

¹³⁴ Kumala Sari Rambe dan Dede Maysarah, "Efektivitas Daun Bangun-Bangun Dalam Meningkatkan Produksi ASI", *Jurnal Ilmiah Panmed*, Vol. 16, No. 3, (2021), h. 707.

diolah dengan cara direbus yaitu sebesar 75% diikuti dengan dikonsumsi langsung 13%, diolah menjadi masakan 6% dan diekstrak 6%.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu masyarakat suku Pakpak yang merupakan salah satu ibu menyusui pasca melahirkan yang sedang mengalami produksi ASI kurang lancar, merebus tumbuhan yang dimanfaatkan seperti daun katuk, daun kelor, daun singkong dan daun ubi jalar merupakan cara yang dianggap mudah dan praktis daripada cara lainnya.¹³⁵ Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang sama telah dilakukan oleh Diana Lady Handoyo dan Sri Nur Afiqah studi etnobotani tanaman berkhasiat sebagai pelancar ASI di Kecamatan Arjasa Situbondo menyatakan bahwa cara pengolahan dan penyajian tumbuhan yang dimanfaatkan dalam meningkatkan produksi ASI paling banyak diolah dengan cara direbus.¹³⁶

3. Hasil Uji Kelayakan terhadap Referensi Mata Kuliah Etnobiologi dari Output yang di Hasilkan

Uji kelayakan booklet sudah dilakukan melibatkan 4 validator yaitu terdiri dari 2 validator materi dan 2 validator media. Aspek kelayakan materi terdiri dari 4 aspek kelayakan yaitu aspek kelayakan isi, aspek kelayakan penyajian, kelayakan bahasa dan kelayakan kegrafikan sedangkan kelayakan media terdiri dari 3 aspek yaitu aspek format, isi dan

¹³⁵ Hasil Wawancara Masyarakat Suku Pakpak, tanggal 10 Juli 2023

¹³⁶ Diana Lady YH dan Sri Nur Atiqah, "Studi Etnobotani Identifikasi Tanaman Berkhasiat Sebagai Pelancar ASI (Air Susu Ibu) di Kecamatan Situbondo", *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Vol. 8, No. 7, (2022), h. 96

bahasa. Setiap aspek penilaian materi dan media memiliki skor terendah 1 dan skor yang tertinggi yaitu 5.

Kelayakan produk penelitian hasil uji materi pada aspek kelayakan isi *booklet* oleh ahli materi memperoleh skor total 26,5 dari jumlah 7 indikator dengan nilai rata-rata 3,7. Nilai yang paling tinggi pada aspek kelayakan isi terdapat pada indikator kejelasan materi, kesesuaian dan perkembangan terbaru ilmu pengetahuan terbaru ilmu pengetahuan saat ini diperoleh skor 5, karena materi pada produk penelitian ini memberikan informasi terbaru terhadap pembaca. Sedangkan pada indikator lainnya pada kelayakan isi ada yang mendapat skor 3 dan 4.

Aspek kelayakan penyajian memperoleh skor 15,5 dari 4 indikator dengan nilai rata-rata 3,8. Skor yang paling tinggi pada indikator sistematika materi yang disajikan konsistensi, konsistensi dalam pemilihan huruf dan warna dengan masing-masing mendapat skor 5. Disebabkan karena pemilihan materi konsisten, pemilihan *font* dan ukuran serta warna pada isi tiap halaman pada produk penelitian *booklet* sama.

Aspek kelayakan bahasa memperoleh skor 7 dari 2 indikator dengan nilai rata-rata 3,5. Selanjutnya aspek kelayakan kegrafikan diperoleh skor total 23,5 dengan nilai rata-rata 3,9. Indikator skor yang tertinggi memperoleh skor 5. Adanya indikator tersebut dapat membantu pembaca memahami tujuan materi dan gambar yang disampaikan pada produk penelitian *booklet* karena adanya sumber atau acuan.

Kelayakan produk penelitian hasil uji media dari dua validator mendapatkan hasil dari 3 aspek penilaian yaitu format, isi dan bahasa. Pada aspek format mendapatkan skor total 25 dengan nilai rata-rata 3,3 dari 7 indikator yang dinilai, aspek kelayakan isi memperoleh skor total 29,4 dengan nilai rata-rata 3,6 yang terdiri dari 4 indikator yang dinilai. Selanjutnya aspek penilaian bahasa memperoleh skor total 15,5 dengan nilai rata-rata 3,8 yang terdiri dari 4 indikator yang dinilai. Maka diperoleh nilai rata-rata dari hasil uji kelayakan materi yaitu 4,3 dengan persentase 87,6%, nilai rata-rata dari hasil uji kelayakan media yaitu 3,6 dengan persentase 74,2%.

Hasil uji kelayakan materi dan media produk penelitian *booklet* diperoleh nilai rata-rata 3,65 dengan persentase 75,4%. Sehingga hasil uji kelayakan produk penelitian *booklet* pemanfaatan tumbuhan terhadap kecukupan ASI pasca melahirkan suku Pakpak di Desa Penanggalan Kota Subulussalam layak digunakan sebagai referensi mata kuliah etnobiologi termasuk dalam kategori layak digunakan dengan revisi dan perbaikan yang dapat dijadikan sebagai salah satu referensi mata kuliah Etnobiologi.

Salah satu sumber belajar yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran berupa *booklet*. *Booklet* dipilih dan banyak digunakan sebagai sarana menyampaikan informasi. Namun sebelum digunakan harus dilakukan uji kelayakan oleh validator terlebih dahulu. Hal ini sesuai dengan penelitian Nirmalasari Meilia Putri bahwa untuk mendapatkan masukan

dan penilaian pada *booklet* perlu diuji atau di telaah oleh para ahli dan perbaikan dilakukan guna mengetahui kelayakan *booklet*.¹³⁷

Validasi didefinisikan sebagai pengujian atas sesuatu atau pengesahan. Validasi media pembelajaran bertujuan untuk mendapatkan kevalidan serta kelayakan media pembelajaran yang dikembangkan. Dimana tahap selanjutnya dikaji secara deskriptif dengan menghitung nilai hasil validasi dari validator media pembelajaran dan perangkat pembelajaran.¹³⁸



¹³⁷ Nirmalasari Meilia Putri, “Pengembangan Booklet Sebagai Media Pembelajaran Pada Materi Pelajaran Pengelolaan Bisnis Ritel Materi Perlindungan Konsumen Kelas Xi Bdp Di SMKN Mojoagung”, *Jurnal Pendidikan Tata Niaga*, Vol. 8, No. 3, (2020), h. 926.

¹³⁸ Fajar Nur Rohman dan Hasan Dani, “Validasi Media *Sketchup* dan Perangkat Pembelajaran Materi Menghitung Volume Pondasi Dan *Sloof*”, *Jurnal Kajian Pendidikan Teknik Bangunan*, Vol. 6, No. 1, (2020), h. 4

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

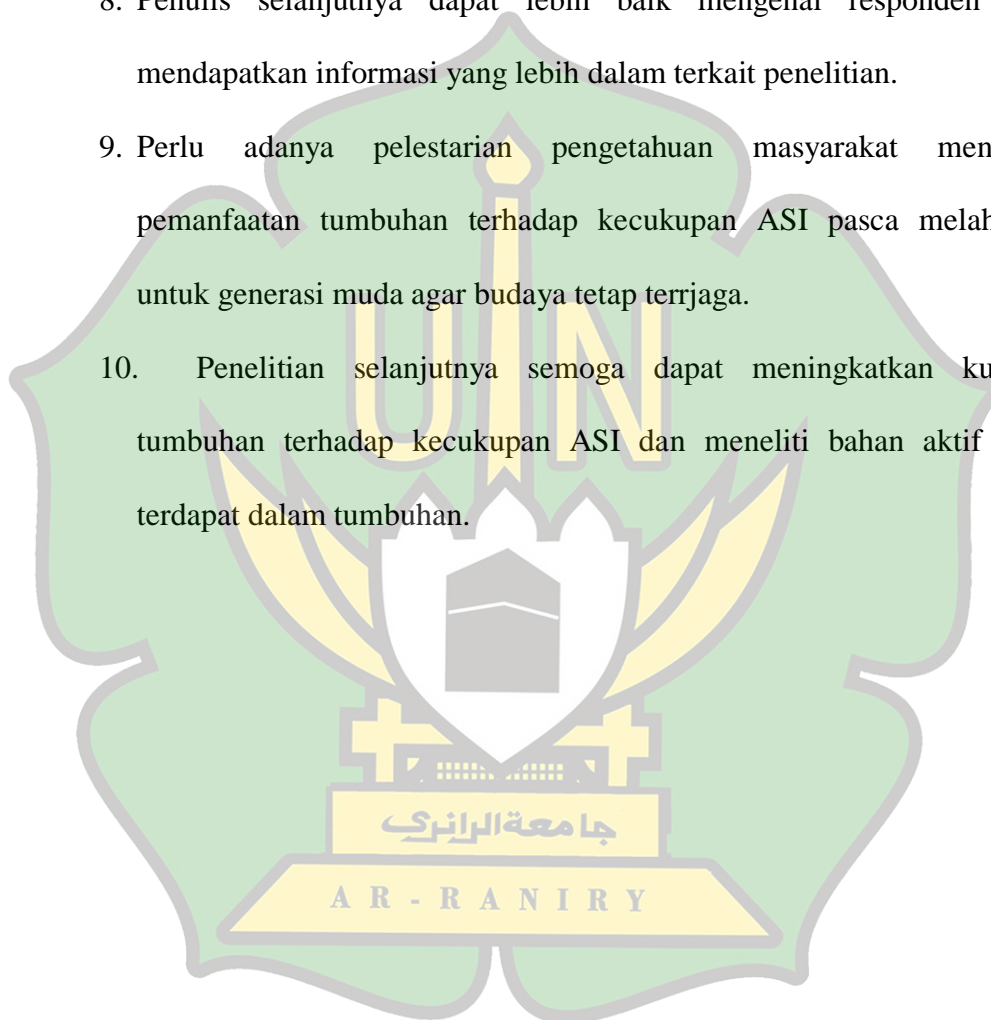
Berdasarkan hasil penelitian tentang “Pemanfaatan Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan Oleh Suku Pakpak di Kota Subulussalam Sebagai Referensi Mata Kuliah Etnobiologi” maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Jenis tumbuhan yang dimanfaatkan oleh masyarakat suku Pakpak Desa Penanggalan Kota Subulussalam dalam upaya meningkatkan produksi ASI berjumlah 16 spesies dari 12 familia. Diantaranya yang paling banyak digunakan ialah jenis sayur yaitu daun katuk, daun singkong, daun bayam, daun kelor dan lain sebagainya.
2. Proses pengolahan yang paling banyak dilakukan oleh masyarakat suku Pakpak Desa Penanggalan Kota Subulussalam ialah dengan cara direbus dan dikonsumsi langsung rebusannya yaitu sebanyak 75%, diikuti dengan dikonsumsi langsung 13%, diolah menjadi masakan dan diekstrak masing-masing 6%.
3. Persentase kelayakan Booklet Pemanfaatan Tumbuhan Sebagai Upayaya meningkatkan produksi ASI memperoleh 75,4% dengan kategori layak digunakan sebagai salah satu media pembelajaran sebagai referensi mata kuliah tnologi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, adapun saran yang dapat penulis sarankan terkait dengan penelitian ini sebagai berikut:

8. Penulis selanjutnya dapat lebih baik mengenal responden agar mendapatkan informasi yang lebih dalam terkait penelitian.
9. Perlu adanya pelestarian pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan tumbuhan terhadap kecukupan ASI pasca melahirkan untuk generasi muda agar budaya tetap terjaga.
10. Penelitian selanjutnya semoga dapat meningkatkan kualitas tumbuhan terhadap kecukupan ASI dan meneliti bahan aktif yang terdapat dalam tumbuhan.



DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, Siti Nur. 2023. "5 Varietas Jambu Biji Dan Karakteristiknya". Diakses Pada Tanggal 28 Juli 2023 Dari Situs : <https://www.google.co.id/amp/s/amp.kompas.com/agri/read/2023/03/15/181056384/5-varietas-jambu-biji-dan-karakteristiknya>
- Affandi, Nurrochmat Nadjib. 2019. *Kelor Tanaman Ajaib Untuk Kehidupan Yang Lebih Sehat*. Yogyakarta : Grub Penerbit CV BUDI UTAMA.
- Aliyanto, Warjedin Dan Rosmadewi. 2019. "Efektifitas Sayur Pepaya Muda Dan Sayur Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Primipara". *Jurnal Kesehatan*. Vol. 10. No. 2.
- Almah, Hildawati. 2013. " Pengembangan Layanan Referensi Di Perpustakaan. (Antara Harapan Dan Kenyataan)" *Jurnal Iqra*. Vol. 7. No. 1.
- Anisa. 2022. "Studi Tumbuhan Paku-Pakuan (Pteridophyta) Di Kawasan Air Terjun Beungga Sebagai Referensi Mata Kuliah Teksonomi Tumbuhan Rendah". Skripsi. Banda Aceh : Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Arifki Hisban Hamid dan Melisa Intan Berliana. 2018. "Karakteristik Dan Manfaat Tumbuhan Pisang Di Indonesia". *Jurnal Farmaka*. Vol. 16. No. 3.
- Ariyanti, Arum. 2022. "5 Manfaat Kemangi Bagi Kesehatan Dan Cara Mengolahnya Menurut dr Fery. Redakan Stres Hingga Hipertensi". Kesehatan. Diakses Pada Tanggal 28 Juli 2023 Dari Situs: <https://www.google.co.id/amp/s/www.wajibbaca.com/amp/2018/09/daun-singkong.html>
- Ariyanti, Ririn. dkk. 2020. "Galaktogue Pada Jahe Dapat Meningkatkan Produksi ASI : Literatur Rivew". *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. Vol. 13. No. 2.
- Ashari, Avisena. 2019. "Benarkah Pohon Pisang Tidak Akan Mati Jika Belum Pernah Berbuah". Para Puan. Diakses pada tanggal 28 Juli 2023 dari situs: <https://bobo.grid.id/read/081865109/benarkah-pohon-pisang-tidak-akan-mati-jika-belum-berbuah-cari-tahu-yuk>
- Azis, Abdul. 2019. "Kunyit (*Curcuma Domestica*) Sebagai Obat Antipiretik". *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. Vol. 6. No. 2.
- Bako, Eva Susanti. 2016. *Sejarah Kota Subulussalam*. Medan : Universitas Negeri Medan.
- Berutu Lister dan Nurbani Padang. 2007. *Tradisi Dan Perubahan*. Medan : Grasindo Monoratma.

- Bunga. 2023. "11 Manfaat Daun Kacang Panjang Dan Kandungan Daun Kacang Panjang". Informasi Bunga. Diakses Pada Tanggal 28 Juli 2023 Dari Situs: <https://Bungabunga.Co.Id/Daun-Kacang-panjang/>
- Cresswell, Jhon. W. 2013. *Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Djama, Nuzliati T. 2018. "Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui". *Jurnal Riset Kesehatan*. Vol. 14. No. 1.
- Doloksaribu, Tetty Herta . 2021. *Tanaman Torbangun Bangun-Bangun Potensinya Untuk Mendukung Pemberian ASI dan Pertumbuhan Bayi*. Jakarta : Gramedia.
- Egam, Adriana Dan Harlinah. 2022. *Perawatan Payudara Berbasis Bahan Lokal di Masa Pandemi Covid 19*. Jakarta : NEM.
- Ernawati, Iis. dkk. 2017. "Uji Kelayakan Media Pembelajaran Interaktif Pada Mata Pelajaran Administrasi Server". *Jurnal Elinvo*, Vol. 2. No. 2.
- Fadhillah, Maya. 2021. *Sitotoksik Ekstrak dan Fraksi Jahe Merah Penghambatan Pertumbuhan Sel Hela*. Tangerang Selatan : Pascal Books.
- Farishi, Sofia AL. dkk. 2021. *Analisi Pengaruh Multifaktor Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Di Indonesia*. Malang : Literasi Nusantara Abadi.
- Fatma, Firzani Septiani. 2018. Sripsi. " Pengaruh Ekstrak Jahe Merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum*) Terhadap Jumlah Folikel Ovarium Tikus Putih Stain Wistar Betina (*Rattus Norvegicus*)". Malang : Universitas Brawijaya.
- Fimela. 2016. "Daun Katuk Untuk Melancarkan ASI". Fimela. Diakses pada tanggal 19 september 2022 dari situs: <https://www.klikdokter.com/infosehat/jantung/berbagaimanfaatmengonsumsi-jantung-pisang>
- Fransia S. dkk. 2020. *Penggunaan Biopestisida Nabati Untuk Pengendalian Hama Tanaman Kehutanan (Peluang Pengembangan Kelompok Tani)*. Jawa Barat : CV Adanu Abimata.
- Fransisca, Sarah. dkk. 2021. *Mothers Journey*. Depok : Huta Parhapuran.
- Hadi, Selasih Putri Isnawati. 2021. *Kandungan Dan Manfaat Asi*. Sebayik : Manajaemen Lktasi Berbasis Evidence Terkini.
- Handayani, Dewi Ratih. dkk. 2022. "Sayur Dan Buah Berwarna Hijau Di Lingkungan Rumah Untuk Menangkal Radikal Bebas Di Masa Pandemi Covid-19". Yogyakarta : CV BUDI UTAMA.

- Happy, Terza Aflika. dkk. 2022. *polifenol antioksidan pada ubi jalar (Ipomoea batatas)*. Malang : Rena Cipta Mandiri.
- Harlina. 2022. *Potensi Bahan Alami Dalam Prningkatan Sistem Imun Udang Vaname*. Makasar : Nas Media Indonesia.
- Hartanto. dkk. 2014. “Studi Etnobotani Famili Zingiberaceae dalam Kehidupan Masyarakat Lokal i Kecamatan Pangean Kabupaten Kuantan . Singingi”. *Jurnal Biosaintifika*. Vol. 6. No. 2.
- Haryanto, Eko. dkk. 2007. *Budi Daya Kacang Panjang*. Depok : Penebar Swadaya.
- Haryanto, Rudi. 2023. “Manfaat Tanaman Kunyit Untuk Kesehatan Tubuh Manusia : Antioksidan ”. Kompasiana. Diakses pada tanggal 28 Juli 2023 dari situs: <https://www.google.co.id/amp/s/www.kompasiana.com/amp/rudicosta9/640206d008a8b579bf5e7db2/manfaat-tanaman-kunyit-untuk-kesehatan-tubuh-manusia-antioksidan>
- Hasibuan, Fitri Nirwana. 2022. *Efikasi Daun Jambu Biji Dan Daun Jambu Mete Sebagai Penyembuhan Luka*. Jawa Tengah : Sarnu Untung.
- Hasil Wawancara dengan Fitri Nur Br Berutu tanggal 20 Agustus 2022 di Desa Penanggalan Barat.
- Hasil Wawancara dengan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi 20 Agustus 2022 di Banda Aceh.
- Hasil Wawancara Masyarakat Suku Pakpak, tanggal 10 Juli 2023
- Herdianti, Rini dan Nabila Ulfa. 2019. “Hubungan Pekerjaan, Paritas dan Dukungan Petugas Kesehatan Terhadap Pemberian ASI Eksklusif”. *Jurnal Aisyiyah Medika*. Vol. 5. No. 2. N I R Y
- Hermawati, Lenti. 2023. “Efektivitas Parem Kunyit Pada Payudara Ibu Menyusui Terhadap Kelancaran Produksi ASI Di PMB L Kota Tangerang Tahun 2022”. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 2. No. 7.
- Hieronymus Budi Santoso. 2023. *Sayuran Indigenous di Kebun Dan Pot*. Yogyakarta : Lily Publisher.
- Hulian, Ipangga. 2022. *Ide Inovatif Potensi Pemanfaatan Sumber Daya Alam Dalam Pengembangan Riset Medis Dan Industri Kesehatan Masa*. Yogyakarta : PT Media Indonesia.

- Ibrahim Izhar dan Ayu Pratiwi. 2021. "Literatur Riview : Pengaruh Daun Katuk (*Sauropus Androgynus*) Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui". *Jurnal Kesehatan*. Vol. 10. No.1.
- Ica. 2020. "Manfaat Kunyit Untuk Menyembuhkan Asam Lambung Secara Aalami". Riaueksis. 04 September diakses pada tanggal 13 Maret 2023 dari situs: <https://www.riaueksis.com/read-8-35263-2021-09-04-manfaat-kunyit-untuk-menyembuhkan-asam-lambung-secara-alami.html>
- Ikhsania, Annisa Amalia. 2023. "Kandungan Nutrisi Ubi Jalar Dan Manfaatnya Untuk Tubuh". Kompas. Diakses Pada Tanggal 29 Juli 2023 Dari Situs : <https://www.sehatq.com/artikel/bahaya-ubi-jalar-untuk-kesehatan-orang-dengan-kondisi-medis-tertentu>
- Inyana, Maria Novita dan Gedrudis Whihelmina Nau. 2020. "Kelayakan *Booklet* Keragaman Angiospermae Di Hutan Cagar Alam Gunung Mutis (CAGM) Sebagai Media Pembelajaran Siswa". *Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi*. Vol. 4. No. 2.
- Jauhary Hamidah. 2020. *Seri Opotik Dapur : Dengan Khasiat Tersembunyi Dari Jahe*. Yogyakarta : Rapha Publishing.
- Juliastuti, Henny. 2021. *Sayuran Dan Buah Berwarna Merah, Antioksidan Penangkal Radikal Bebas*. Yogyakarta : CV BUDI UTAMA.
- Kaba Reishvega Iriani. 2022. Skripsi. "Gambaran Penggunaan Tanaman Herbal Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Buntu Limbong Kabupaten Tana Toraja". Makasar : Universitas Hasanuddin Makasar.
- Kashiko, Tim. 2014. *Kamus Lengkap Biologi*. Surabaya : Karya Utama.
- Kasim Antonius Hapindra. 2022. "9 Manfaat Jantung Pisang, Atasi Infeksi Hinggat Ting katan Suplay ASI". Dokter Sehat. Diakses Pada Tanggal 19 September 2022 dari situs : <https://doktersehat.com/gaya-hidup/giji-dan-nutrisi/ini-manfaat-jantungpisang-untuk-kesehatan/>.
- Kriswiyanti, Eniek. dkk. 2021. "Kenakeragaman Jenis Tumbuha N Bahan Ramuan "Boreh Bsanbuat" Untuk Memoerlancar Produksi ASI Di Bali". *Jurnal Biologi*. Vol. 8. No. 2.
- Kurniawan, Agung. 2020. *Pemuliaan Dan Budidaya Ubi Jalar Madu*. Yogyakarta : CV BUDI UTAMA.
- Kusmaningrum, Istaka Dwi. 2017. "Potensi Daun Pepaya (*Carica p apaya L*) Sebagai Alternatif Memperlancar Produksi ASI". *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Vol. 12. No. 1.

- Majid, Tiara Salsabila Dan Muchtaridi. 2018. “Aktivitas Farmakologi Ekstrak Daun Katuk Saoropagus *Androgyne (L) Merr*”. *Jurnal Farmaka*. Vol. 6. No. 1.
- Marhaeni, Luluk Sutji. 2021. “Daun Kelor (*Moringa Oleifera*_ Sebagai Sumber Pangan Fungsional Dan Antioksidan”. *Jurnal Agrisia*. Vol. 13. No. 2.
- Mariena. dkk. 2021. “Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas”. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan* Vol. 6. No. 3.
- Martin, Edwan. dkk. 2020. *Harmoni Baru Manusia dan Alam Di Dataran Tinggi, Dataran Rendah dan Alam Basah*. Bogor : IPB Press.
- Martin, Edwin. 2021. *Harmoni Baru Manusia dan Alam di Dataran Tinggi, Dataran Rendah. dan Lahan Basah*. Bogor : IPB Press.
- Masfikir. 2020. “Cara Memasak Daun Pepaya agar tidak pahit”. Tips Masak. Diakses pada tanggal 28 Juli 2023 dari situs: <https://masfikir.com/cara-memasak-daun-pepaya-agar-tidak-pahit/>
- Mayasari, Senditya Indah dan Nicky Danur Jayanti. 2022. “Efektifitas Rebusan Kunyit (*Curcuma domestica*) Untuk Melancarkan Produksi ASI”. *Jurnal Semnakes*. Vol. 1. No. 2.
- Megawati. dkk. 2021. *Aneka Tanaman Berkhasiat Obat*. Jakartan : Guemedia Grup, 2021.
- Meti. O. F.I dan Dian R Sabat. 2022. *Pemanfaatan Tanaman Obat Masyarakat Suku Dawan (Amanabun)*. Yogyakarta : Deepublish Publisher.
- Mirawati. dkk. 2021. “Hubungan Status Ekonomi Sosial Dan Dukungan Keluarga Dengan Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 6-12 Bulan”. *Jurnal Borneo Student Research*. Vol. 2. No. 2.
- Mufdilah. 2017. *Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program Asi Eksklusif*. Yogyakarta : Unisa Yogya.
- Mustariani, Baiq Ayu Aprilia. 2023. *Ragam Bioaktivitas Kombinasi Tanaman Kelor : Ekstraksi, Fitokimia, dan Antibakterinya*. Yogyakarta : Samudra Biru.
- Nazir, Moh. 2005. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Nihayati, Elis. 2016. *Peningkatan Produksi Dan Kadar Kurkulum Temulawak*. Malang : UB Pres, 2016.

- Nirmalasari dan Saino. 2020. "Pengembangan Booklet Sebagai Media Pembelajaran Pada Mata Pelajaran Pengelolaan Bisnis Ritel Materi Perlindungan Konsumen Kelas XI BDP Di SMKN Mojoagung". *Jurnal Pendidikan Tata Niaga*. Vol. 8. No. 3.
- Nurfadhila Anisa. 2018. "Rasanya Memang Pahit, Tapi Daun Singkong Punya Efek Yang Luar Biasa". Wajib Baca. Diakses Pada Tanggal 28 Juli 2023 Dari Situs: <https://www.google.co.id/amp/s/www.wajibbaca.com/amp/2018/09/daun-singkong.html>
- Octamelia, Mega. dkk. 2023. "Penyuluhan Dan Pelatihan Pembuatan Cookies Tepung Daun Bayam Duri Dan Tepung Daun Katuk Untuk Ibu Menyusui". *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Stikes Pemkab Jombang*. Vol. 9. No. 1.
- Oktarika, Sella. 2022. Skripsi. "Perbedaan Konsumsi Jantung Pisang Dan Daun Kelor Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Se Kabupataen Bengkulu Utara. Bengkulu : Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Oktavia, Eva. dkk. 2020. "Efektivitas Pemberian Sayur Daun Bangun-Bangun Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Wilayah Puskesmas Kaduhejo Kabupaten Pandegalang Banten 2020". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*. Vol. 9. No. 2.
- Pakpahan Parlin. 2021. "Bangun-Bangun Keren Tapi Ditinggalkan ". Kompasiana. Diakses Pada Tanggal 28 Juli 2023 Dari Situs: <https://www.google.co.id/amp/s/www.kompasiana.com/amp/parlinphn/619c4be2c26b7758ce01fd22/bangun-bangun-keren-tapi-ditinggalkan>
- Parimin. 2007. *Jambu Biji : Budi Daya Dan Ragam Pemanfaatannya*. Depok : Swadaya.
- Permatasari, Elda. dkk. 2022. "Pengembangan Media Pembelajaran *Booklet* Berbasis Inkuiri Pada Materi Sel Kelas XI SMA". *Jurnal Biogenesis*. Vol. 18. No. 2.
- Prasetyo, Aji Prasetyo dan Pertiwi Perwiraningtyas. 2017. "Pengembangan Buku Ajar Berbasis Lingkungan Hidup Pada Mata Kuliah Biologi Di Universitas Tribhuwana Tungadewi". *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*. Vol. 5. No. 1.
- Puspita, Avisha. dkk. 2017. " Pengembangan Media Pembelajaran *Booklet* Pada Materi Sistem Imun Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI SMAN 8 Pontianak". *Jurnal Bioeducation*, Vol. 4. No. 1.

- Putra, Ariansyah. 2019. Skripsi. “*Akulturasu Masyarakat Suku Aceh Oada Suku Pakpak Di Kota Subulussalam*”. Banda Aceh : Uin Ar-Raniry.
- Putra, Winkanda Satria *Kitab Herbal Nusantara : Aneka Resep dan Ramuan Tanaman Obat Untuk Berbagai Kesehatan*. Yogyakarta : Ar-Ruz Media.
- Putri, Amelia Riskita. 2022. “Tak Kalah Bermanfaat, Simak Keuntungan Konsumsi Daun Pare Untuk Kesehatan”. Kesehatan. Diakses Pada Tanggal 28 Juli 2023 Dari Situs: <https://www.google.co.id/amp/s/www.wajibbaca.com/amp/2018/09/daun-singkong.html>
- Putri, Astrid. 2020. “Daun Katuk Pelancar ASI ”. Putra Farma. Diakses pada tanggal 28 Juli 2023 dari situs: <https://www.putrafarmayogyakarta.co.id/daun-katuk-pelancar-asi/>
- Putri, Nirmalasari Meilia. 2020. “Pengembangan Booklet Sebagai Media Pembelajaran Pada Materi Pelajaran Pengelolaan Bisnis Ritel Materi Perlindungan Konsumen Kelas Xi Bdp Di SMKN Mojoagung”. *Jurnal Pendidikan Tata Niaga*. Vol. 8. No. 3.
- Radiati, Dina dan Rina Wijayanti. 2022. *Efektivitas Penyuluhan Dengan Media Promosi Leaflet Dalam Pencegahan Kanker Serviks*. Malang : Literasi Nusantara Abadi.
- Ramadhani, Indah Putri. dkk. 2022. “Sari Temulawak (Curcuma Xanthorrhiza Roxb) Pada Volume ASI Ibu Postpartum”. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. Vol. 11. No. 2.
- Ramayulis Rita. 2015. *Green Smoothie Ala Rita Ramayulis : 100 Resep 20 Khasiat*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Rambe, Kumala Sari dan Dede Maysarah. 2021. “Efektivitas Daun Bangun-Bangun Dalam Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Nifas”. *Jurnal Ilmiah Pannmed*. Vol. 16. No. 3.
- Reffiane, Fine. dkk. 2020. “Penerapan Model Hybrid Learning Berpendekatan Etno-Stem”. Jawa Tengah : Nasya Expending Managemen.
- Ridwan, Taopik. 2022. *Kajian Budi Daya, Statistik Produksi dan Pemanfaatan Temu Hitam*. Semarang : IPB Press.
- Rilyani dan Renda Wulansari. 2019. “Konsumsi Sayur Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Masa Nifas”. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 13. No. 4.
- Riswanda Jhon. dkk. 2023. *Potensi Tanaman Herbal Untuk Ortalitas Kutu Rambut*. Jawa Tengah : Nasya Expanding Managment.

- Riswandi, Jhon. dkk. 2019. *Potensi Tanaman Herbal Untuk Mortalitas Lutu Rambut (Pediculosis Humanus Ca pitis)*. Pekalongan : PT Nasya Expanding Management.
- Rohman, Fajar Nur dan Hasan Dani. 2020. “Validasi Media *Sketchup* dan Perangkat Pembelajaran Materi Menghitung Volume Pondasi Dan *Sloof*”. *Jurnal Kajian Pendidikan Teknik Bangunan*. Vol. 6. No. 1
- Rollando. 2019. *Senyawa Antibakteri Dari Fungsi Endofit*. Malang : Seribu Bintang.
- Rosdianah dan Irmawati. 2021. “Pemberian Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui”. *Jurnal Kebidanan*. Vol. 7. No. 2.
- Rufaindah, Ervin. 2023. “Pengaruh Sayur Bayam Merah (*Amaranthus tricolor*) Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang”. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 11. No. 3.
- Saputra, Alvin. 2021. “Apa Saja Manfaat Jahe Bagi Kesehatan”. Aldohealt. Diakses pada tanggal 13 Maret 2023 dari situs: <https://aido.id/health-articles/apa-saja-manfaat-jahe-bagi-kesehatan-temukan-jawabannya-di-sini/detail>
- Saputra, Anjar. 2021. “10 Khasiat Dahsyat Obat Alami Daun Kelor Dari Melawan Sel Kanker Hingga Mengobati Infeksi Bakteri ”. Gridhealth. Diakses pada tanggal 13 Maret 2023 dari situs: <https://health.grid.id/read/352982390/10-khasiat-dashyat-obat-alami-daun-kelor-dari-melawan-sel-kanker-hingga-mengobati-infeksi-bakteri?page=all>
- Saru, Dewi. 2021. “Kandungan Zat Gigi, Fitokimia, Dan Aktivitas Farmakologis Pada Jahe”. *Jurnal Biologi*. Vol. 1. No. 2.
- Septadina, Indra. dkk. 2018. “Efek Pemerian Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Dalam Proses Menyusui”. *Jurnal Of Medicine*. Vol. 1. No. 1.
- Siagian, Nurul Aini. 2022. “pengaruh daun pepaya terhadap jkecukupan asi pada ibu nifas diklinik citra marandel”. *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat*. Vol. 3. No. 1.
- Subagio, Sri Utami. 2019. “Peningkatan Kecukupan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Menggunakan Rebusan Daun Ubi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesesi 1 Pekalongan”. *Jurnal Unimas*. Vol. 8. No. 2.
- Suharman. dkk. 201. “Pengaruh Konsumsi Sayur Jantung Pisang Terhadap Kecukupan ASI Ibu”. *Jurnal Kebidanan*. Vol. 7. No. 1.
- Sumarni. 2019. “Praktik Penggunaan Herbal Pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Kerangklesem Purwokerto Selatan Purwokerto”. *Jurnal Kesehatan kebidanan dan keperawatan*. Vol. 12. No. 1.

- Sunarjo, Lanny. dkk. 2022. *Pengaruh Pemberian Kadar Dendeng Daun Singkong (Manihot Utilisima) Terhadap Kadar Hormon Proklatin Dan Produksi Asi Pada Ibu Menyusi*. Jawa Tengah : Pustaka Umum Cinta.
- Suyanti Dan Ahmad Supriyadi. 2008. *Pisang, Budi Daya, Pengolahan, Dan Prospek Pasar*. Depok : Penebar Swadaya.
- Suyati dan kiki anggraini. 2020. "Efektifitas daun katuk terhadap kecukupan air susu ibu (ASI) pada ibu yang menyusui di bidan praktek mandiri (Bpm) Bd. Hj. Iin Solihah S.St., Kabupaten Majalengka". *Jurnal Of Midwifery Care*. Vol. 1. N o. 2.
- Tuslinah Lilis. dkk. 2022. *Inventarisasi Tumbuhan Yang Berpotensi Sebagai Etnofarmasi Secara Empiris*. Jawa Barat : Perkumpulan Rumah Cemerlang In donesia.
- Ulung, Gagas. 2014. *Sehat Alami Dengan Herbal 250 Tanaman Herbal Berkhasiat Obat + Resep Menu Kesehatan*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Wahyuni, Elly. dkk. 2012. "Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu Terhadap Peningkatan Prosuksi ASI Di Wilayah Puskesmas Srikunoro, Kecamatan Pondok Kelapa, Bengkulu Tengah Tahun 2012". *Jurnal Kesehatan*. Vol. 15. No. 4.
- Wahyuningrum Ari Darmayantin. 2021. *Alih Teknologi Bayam Merah (Amaranthus tricolor) Sebagai Food Suplement Dan Status Nutrisi Balita dan Remaja*. Malang : Literasi Nusantara Abadi.
- Wardayanti, Tatik. 2020. "Ini 10 Manfaat Tanaman Obat Daun Bayam Duri, Salah satunya Tingkatkan Asupan Nabati". Intisari Online. Diakses pada tanggal 28 Juli 2023 dari situs: <https://intisari.grid.id/read/032056638/ini-10-manfaat-tanaman-obat-daun-bayam-duri-salah-satunya-tingkatkan-asupan-protein-nabati?page=all>
- Wijaya Yana Gabriella. 2022. "3 Jenis Jahe Dan Karakteristik Masing-Masing, Pedasnya Beda". Kompasiana. Diakses pada tanggal 28 Juli 2023 dari situs: <https://www.google.co.id/amp/s/amp.kompas.com/travel/read/2020/03/25/150100527/3-jenis-jahe-dan-karakteristik-masing-masing-pedasnya-beda>
- Wulan , Sri dan Desri Meriahta Br Gersang. 2020. "Pengaruh Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca L*) Terhadap Produksi ASI". *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*. Vol. 5. No. 2.

YH, Diana Lady dan Sri Nur Atiqah. 2022. “Studi Etnobotani Identifikasi Tanaman Berkhasiat Sebagai Pelancar ASI (Air Susu Ibu) di Kecamatan Situbondo”. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. Vol. 8. No. 7.

Yusra, Malli. dkk. 2022. “Sari Temulawak (*Curcuma zanthorhizza*) Pada Volume ASI Ibu Postpartum”. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. Vol. 11. No. 2.



LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
Nomor B 9074 /Un.08/FTK/KP.07.6/08/2023

TENTANG :

**PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
DEKAN FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

- Menimbang : a Bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasyah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu Menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;
- Mengingat : b Bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing awal proposal skripsi;
- 1 Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 - 2 Undang-undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
 - 3 Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
 - 4 Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
 - 5 Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan
 - 6 Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
 - 7 Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 - 8 Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 - 9 Keputusan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS di Lingkungan Departemen Agama Republik Indonesia
 - 10 Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Intitut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama sebagai Instansi Pemerintah yang Menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum
 - 11 Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di Lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Memperhatikan : 12 Keputusan Sidang/Seminar Proposal Skripsi Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry tanggal 08 Maret 2023
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan : Menunjuk Saudara
- Pertama : Cut Ratna Dewi, S. Pd.I., M. Pd Sebagai Pembimbing Pertama
Nurlia Zahara, S. Pd.I., M. Pd Sebagai Pembimbing Kedua
- Untuk Membimbing Skripsi :
- Nama : Cahaya Dinata
Nim : 1902 07071
Program Studi : Pendidikan Biologi
Judul Skripsi : Pemanfaatan Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan Oleh Suku Pakpak di Kota Subulussalam Sebagai Referensi Mata Kuliah Etnobiologi
- Kedua : Pembiayaan honorarium pembimbing tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2023;
- Ketiga : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir Semester Ganjil Tahun Akademik 2023/2024
- Keempat : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini

Ditetapkan di : Banda Aceh
pada tanggal : 25 Agustus 2023

Tembusan

1. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
2. Ketua Prodi Pendidikan Biologi;
3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;
4. Yang bersangkutan



Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN
 Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
 Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-7094/Un.08/FTK.1/TL.00/06/2023
 Lamp : -
 Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,
 Kepala Kantor Desa Penanggalan Kecamatan Penanggalan Kota Subulussalam
 Assalamu'alaikum Wr.Wb.
 Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : CAHAYA DINATA / 190207071
 Semester/Jurusan : / Pendidikan Biologi
 Alamat sekarang : Jl. Tgk. Chiek Silang Gampoeng Blang Krueng Kec. Baitussalam Kab. Aceh Besar

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul *Pemanfaatan Tumbuhan terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan Oleh Suku Pakpak di Kota Subulussalam sebagai Referensi Mata Kuliah Etnobiologi*

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.


Banda Aceh, 27 Juni 2023
 an. Dekan
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



AR - RANIRY

Berlaku sampai : 31 Juli 2023 Prof. Habiburrahim, S.Ag., M.Com., Ph.D.

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Menyelesaikan Penelitian



**PEMERINTAH KOTA SUBULUSSALAM
KECAMATAN PENANGGALAN
KAMPONG PENANGGALAN**

SURAT KETERANGAN
Nomor : 470/583/300.2.01/2023

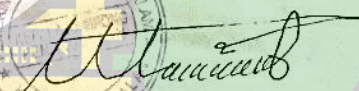
Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Kampung Penanggalan Kecamatan Penanggalan Kota Subulussalam, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: CAHAYA DINATA
NIM	: 190207071
Semester/Prodi/Jurusan	: IX (Sembilan)/Pendidikan Biologi
Alamat	: Jl. Tgk. Chiek Silang Gampoeng Blang Krueng Kec. Baitussalam Kab. Aceh Besar

Benar yang namanya tersebut diatas telah menyerahkan satu Dokumen Buku dengan Judul "***Booklet Pemanfaatan Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan Oleh Suku Pakpak Di Kota Subulussalam Sebagai Referensi Mata Kuliah Etnobiologi***" ke Kantor Desa Penanggalan Kecamatan Penanggalan Kota Subulussalam untuk dipakai dan di gunakan sebagaimana mestinya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dikeluarkan di : Penanggalan
Pada Tanggal : 24 Oktober 2023
Kepala Kampung Penanggalan



WAHYUDIANTO BANCIN

AR - RANIRY

Lampiran 4. Uji Kelayakan Media

**LEMBAR VALIDASI PENILAIAN PRODUK HASIL *BOOKLE* OLEH AHLI
MEDIA****A. Identitas Penulis**

Nama : Cahaya Dinata

NIM : 190207071

Prodi : Pendidikan Biologi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan,
UIN Ar-Raniry Banda Aceh

B. Pengantar

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dalam rangka menyelesaikan Pendidikan Strata 1 (S1) pada Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Penulis melaksanakan penelitian sebagai salah satu bentuk tugas akhir dan kewajiban yang harus diselesaikan. Penelitian yang dilakukan berjudul "Pemanfaatan Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan Oleh Suku Pakpak di Kota Subulussalam Sebagai Refrensi Mata Kuliah Etobiologi".

Untuk mencapai tujuan penelitian tersebut, penulis dengan hormat meminta kesediaan dari Bapak/Ibu Dosen untuk menilai media pembelajaran berupa *booklet* yang dihasilkan dari penelitian dengan melakukan pengisian lembar validasi yang penulis ajukan. Penulis menyampaikan banyak terima kasih atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi daftar validasi yang diajukan.

Hormat saya



Cahaya Dinata

LEMBAR VALIDASI

Judul penelitian : Pemanfaatan Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan Oleh Suku Pakpak di Kota Subulussalam Sebagai Refrensi Mata Kuliah Etobiologi

Sasaran Program : Mahasiswa yang mengambil mata kuliah Etnobiologi

Penyusun : Cahaya Dinata

Validator : Eriawati, S. Pd.I., M. Pd

Petunjuk:

1. Lembar validasi ini bermaksud untuk mengetahui pendapat dan penilaian ibu/bapak sebagai ahli media tentang media *booklet* tentang Pemanfaatan Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan Oleh Suku Pakpak di Kota Subulussalam Sebagai Refrensi Mata Kuliah Etobiologi di program studi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry.
2. Jawaban diberikan pada kolom skala penilaian yang sudah disediakan, dengan skala penilaian.

Penilaian	Skor
Sangat layak	5
Layak	4
Kurang layak	3
Tidak layak	2
Sangat tidak layak	1

3. Mohon diberikan tanda centang (✓) pada kolom skala penilaian.
4. Mohon untuk memberikan saran dan komentar pada tempat yang sudah disediakan.

Atas kesediaan waktu bapak/ibu untuk mengisi lembar validasi ini, saya ucapkan terima kasih.

A. Aspek Media

Aspek	Kriteria	Skor				
		1	2	3	4	5
Format	Kejelasan tampilan gambar tumbuhan				✓	
	Kejelasan tulisan dalam media booklet				✓	
	Media booklet disusun dengan sistematis				✓	
	Penggunaan teks dan grafis proporsional				✓	
	Kemenarikan layout dan tata letak					✓
	Produk bersifat informatif kepada pembaca			✗	✓	
	Cover yang digunakan sesuai dengan warna, menarik dan kreatif				✓	
Isi	Kesesuaian konsep materi booklet				✓	
	Kelengkapan penyusunan isi media booklet				✓	
	Kejelasan dalam menyajikan informasi klasifikasi dan deskriptif tumbuhan					✓
	Huruf yang digunakan menarik dan mudah dibaca				✓	
	Memuat gambar dengan jelas				✓	
	Memuat pewarnaan gambar yang menarik					✓
	Kesesuaian dan ketepatan gambar dengan materi				✓	
	Adanya rujukan atau sumber acuan				✓	
Bahasa	Kejelasan susunan kalimat				✓	
	Penyajian nama tumbuhan dapat ditelaah semua jenis kalangan				✓	
	Penggunaan bahasa dalam media sesuai dengan kaidah EYD					✓
	Penggunaan kalimat tidak menimbulkan penafsiran ganda atau salah penafsiran				✓	

Sumber: Dimodifikasi dari skripsi Yumelda, 2022

B. Saran dan Komentar

..Perbaiki...Klasifikasi...to...masih...salah.....

C. Kesimpulan

Program ini dinyatakan*)

1. Layak untuk digunakan tanpa revisi
2. Layak digunakan dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak digunakan

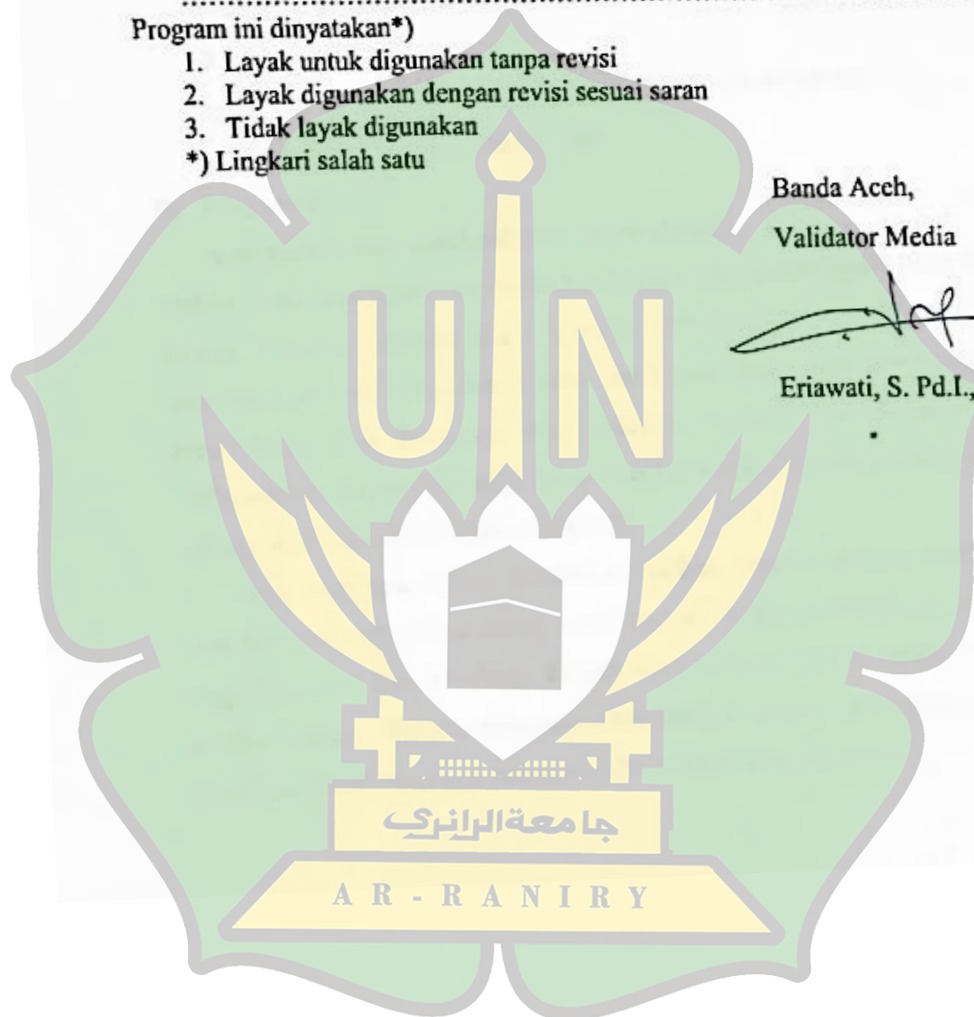
*) Lingkari salah satu

Banda Aceh,

Validator Media



Eriawati, S. Pd.I., M. Pd



**LEMBAR VALIDASI PENILAIAN PRODUK HASIL *BOOKLE* OLEH AHLI
MEDIA**

A. Identitas Penulis

Nama : Cahaya Dinata

NIM : 190207071

Prodi : Pendidikan Biologi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan,
UIN Ar-Raniry Banda Aceh

B. Pengantar

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dalam rangka menyelesaikan Pendidikan Strata 1 (S1) pada Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Penulis melaksanakan penelitian sebagai salah satu bentuk tugas akhir dan kewajiban yang harus diselesaikan. Penelitian yang dilakukan berjudul "Pemanfaatan Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan Oleh Suku Pakpak di Kota Subulussalam Sebagai Refrensi Mata Kuliah Etobiologi".

Untuk mencapai tujuan penelitian tersebut, penulis dengan hormat meminta kesediaan dari Bapak/Ibu Dosen untuk menilai media pembelajaran berupa *booklet* yang dihasilkan dari penelitian dengan melakukan pengisian lembar validasi yang penulis ajukan. Penulis menyampaikan banyak terima kasih atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi daftar validasi yang diajukan.

A R - R A N I R Y

Hormat saya



Cahaya Dinata

LEMBAR VALIDASI

Judul penelitian : Pemanfaatan Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan Oleh Suku Pakpak di Kota Subulussalam Sebagai Refrensi Mata Kuliah Etobiologi

Sasaran Program : Mahasiswa yang mengambil mata kuliah Etnobiologi

Penyusun : Cahaya Dinata

Validator : Eriawati, S. Pd.I., M. Pd

Petunjuk:

1. Lembar validasi ini bermaksud untuk mengetahui pendapat dan penilaian ibu/bapak sebagai ahli media tentang media *booklet* tentang Pemanfaatan Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan Oleh Suku Pakpak di Kota Subulussalam Sebagai Refrensi Mata Kuliah Etobiologi di program studi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry.
2. Jawaban diberikan pada kolom skala penilaian yang sudah disediakan, dengan skala penilaian.

Penilaian	Skor
Sangat layak	5
Layak	4
Kurang layak	3
Tidak layak	2
Sangat tidak layak	1

3. Mohon diberikan tanda centang (✓) pada kolom skala penilaian.
4. Mohon untuk memberikan saran dan komentar pada tempat yang sudah disediakan.

Atas kesediaan waktu bapak/ibu untuk mengisi lembar validasi ini, saya ucapkan terima kasih.

A. Aspek Media

Aspek	Kriteria	Skor					Komentar
		1	2	3	4	5	
Format	Kejelasan tampilan gambar tumbuhan			✓			
	Kejelasan tulisan dalam media booklet		✓				
	Media booklet disusun dengan sistematis			✓			
	Penggunaan teks dan grafis proporsional			✓			
	Kemenarikan layout dan tata letak			✓			
	Produk bersifat informatif kepada pembaca					✓	
	Cover yang digunakan sesuai dengan warna, menarik dan kreatif			✓			
Isi	Kesesuaian konsep materi booklet			✓			
	Kelengkapan penyusunan isi media booklet			✓			
	Kejelasan dalam menyajikan informasi klasifikasi dan deskriptif tumbuhan			✓			
	Huruf yang digunakan menarik dan mudah dibaca		✓				
	Memuat gambar dengan jelas					✓	
	Memuat pewarnaan gambar yang menarik					✓	
	Kesesuaian dan ketepatan gambar dengan materi			✓			
	Adanya rujukan atau sumber acuan			✓			
Bahasa	Kejelasan susunan kalimat			✓			
	Penyajian nama tumbuhan dapat ditelaah semua jenis kalangan			✓			
	Penggunaan bahasa dalam media sesuai dengan kaidah EYD		✓				
	Penggunaan kalimat tidak menimbulkan penafsiran ganda atau salah penafsiran			✓			

Sumber: Dimodifikasi dari skripsi Yumelda, 2022

B. Saran dan Komentar

Ada cover pribadi judul bablat menjadi blh cipah, jels & lutsan
menarik, hmbalkan hrs lokal utk siap kumbikan pd covergash

C. Kesimpulan

Di revisi hmbal revisi dgn cran & y hmban.

Program ini dinyatakan*)

1. Layak untuk digunakan tanpa revisi
2. Layak digunakan dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak digunakan

*) Lingkari salah satu

- Revisi
spn pd prblada & kata any d
mimpian
- spn li ap kalimat cel
hmbal
- Bahasa lebih perhabihan lagi

Banda Aceh,
Validator Media

Zuraidah, S. Si., M. Si



Lampiran 5. Uji Kelayakan Materi

**LEMBAR VALIDASI PENILAIAN PRODUK HASIL *BOOKLE* OLEH AHLI
MEDIA**

A. Identitas Penulis

Nama : Cahaya Dinata

NIM : 190207071

Prodi : Pendidikan Biologi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan,
UIN Ar-Raniry Banda Aceh

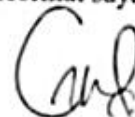
B. Pengantar

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dalam rangka menyelesaikan Pendidikan Strata 1 (S1) pada Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Penulis melaksanakan penelitian sebagai salah satu bentuk tugas akhir dan kewajiban yang harus diselesaikan. Penelitian yang dilakukan berjudul "Pemanfaatan Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan Oleh Suku Pakpak di Kota Subulussalam Sebagai Refrensi Mata Kuliah Etobiologi".

Untuk mencapai tujuan penelitian tersebut, penulis dengan hormat meminta kesediaan dari Bapak/Ibu Dosen untuk menilai media pembelajaran berupa *booklet* yang dihasilkan dari penelitian dengan melakukan pengisian lembar validasi yang penulis ajukan. Penulis menyampaikan banyak terima kasih atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi daftar validasi yang diajukan.

Hormat saya



Cahaya Dinata

LEMBAR VALIDASI

Judul penelitian : Pemanfaatan Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan Oleh Suku Pakpak di Kota Subulussalam Sebagai Refrensi Mata Kuliah Etobiologi

Sasaran Program : Mahasiswa yang mengambil mata kuliah Etnobiologi

Penyusun : Cahaya Dinata

Validator : Eriawati, S. Pd.I., M. Pd

Petunjuk:

1. Lembar validasi ini bermaksud untuk mengetahui pendapat dan penilaian ibu/bapak sebagai ahli media tentang media *booklet* tentang Pemanfaatan Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan Oleh Suku Pakpak di Kota Subulussalam Sebagai Refrensi Mata Kuliah Etobiologi di program studi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry.
2. Jawaban diberikan pada kolom skala penilaian yang sudah disediakan, dengan skala penilaian.

Penilaian	Skor
Sangat layak	5
Layak	4
Kurang layak	3
Tidak layak	2
Sangat tidak layak	1

3. Mohon diberikan tanda centang (✓) pada kolom skala penilaian.
4. Mohon untuk memberikan saran dan komentar pada tempat yang sudah disediakan.

Atas kesediaan waktu bapak/ibu untuk mengisi lembar validasi ini, saya ucapkan terima kasih.

A. Aspek Materi

No	Aspek Penilaian	Indikator	Skor				
			1	2	3	4	5
1	Kelayakan isi	Keluasan materi sesuai dengan tujuan penyusunan Booklet				✓	
		Kejelasan materi					✓
		Keakuratan fakta dan data				✓	
		Kesesuaian materi dengan perkembangan terbaru ilmu pengetahuan saat ini					✓
		Keakuratan gambar dan ilustrasi				✓	
		Keakuratan konsep dan teori				✓	
		Kedalaman materi sesuai dengan tujuan penyusunan Booklet				✓	
2	Kelayakan penyajian	Sistematika materi yang disajikan konsisten					✓
		Kesesuaian materi dengan teori dan fakta				✓	
		Kesesuaian materi dengan penyajian gambar				✓	
		Konsistensi dalam pemilihan huruf dan warna					✓
3	Kelayakan bahasa	Bahasa yang digunakan mudah dipahami				✓	
		Penggunaan tata Bahasa sesuai dengan EYD				✓	
4	Kelayakan kegrafikan	Penggunaan teks dan grafis proporsional					✓
		Kemernarikan layout dan tata letak				✓	
		Produk bersifat informatif kepada pembaca					✓
		Produk membantu pengembangan pengetahuan pembaca					✓

		Komposisi buku sesuai dengan tujuan penyusunan Booklet					2
		Secara keseluruhan produk Booklet ini menumbuhkan rasa ingin tahu pembaca					✓

Sumber: Dimodifikasi dari skripsi Yumelda, 2022

B. Saran dan Komentar

.....

.....

.....

.....

Kategori kelayakan media

Penilaian	Skor
Sangat sesuai	5
Sesuai	4
Kurang sesuai	3
Tidak sesuai	2
Sangat tidak sesuai	1

Banda Aceh,
Validator Materi

Nurdin Amin, M. Pd

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

**LEMBAR VALIDASI PENILAIAN PRODUK HASIL. BOOKLE OLEH AHLI
MEDIA**

A. Identitas Penulis

Nama : Cahaya Dinata

NIM : 190207071

Prodi : Pendidikan Biologi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan,
UIN Ar-Raniry Banda Aceh

B. Pengantar

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dalam rangka menyelesaikan Pendidikan Strata I (S1) pada Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Penulis melaksanakan penelitian sebagai salah satu bentuk tugas akhir dan kewajiban yang harus diselesaikan. Penelitian yang dilakukan berjudul "Pemanfaatan Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan Oleh Suku Pakpak di Kota Subulussalam Sebagai Refrensi Mata Kuliah Etobiologi".

Untuk mencapai tujuan penelitian tersebut, penulis dengan hormat meminta kesediaan dari Bapak/Ibu Dosen untuk menilai media pembelajaran berupa *booklet* yang dihasilkan dari penelitian dengan melakukan pengisian lembar validasi yang penulis ajukan. Penulis menyampaikan banyak terima kasih atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi daftar validasi yang diajukan.

A R - R A N I R Y

Hormat saya



Cahaya Dinata

LEMBAR VALIDASI

Judul penelitian : Pemanfaatan Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan Oleh Suku Pakpak di Kota Subulussalam Sebagai Refrensi Mata Kuliah Etobiologi

Sasaran Program : Mahasiswa yang mengambil mata kuliah Etnobiologi

Penyusun : Cahaya Dinata

Validator : Eriawati, S. Pd.I., M. Pd

Petunjuk:

1. Lembar validasi ini bermaksud untuk mengetahui pendapat dan penilaian ibu/bapak sebagai ahli media tentang media *booklet* tentang Pemanfaatan Tumbuhan Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan Oleh Suku Pakpak di Kota Subulussalam Sebagai Refrensi Mata Kuliah Etobiologi di program studi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry.
2. Jawaban diberikan pada kolom skala penilaian yang sudah disediakan, dengan skala penilaian.

Penilaian	Skor
Sangat layak	5
Layak	4
Kurang layak	3
Tidak layak	2
Sangat tidak layak	1

3. Mohon diberikan tanda centang (✓) pada kolom skala penilaian.
4. Mohon untuk memberikan saran dan komentar pada tempat yang sudah disediakan.

Atas kesediaan waktu bapak/ibu untuk mengisi lembar validasi ini, saya ucapkan terima kasih.

A. Aspek Materi

No	Aspek Penilaian	Indikator	Skor				
			1	2	3	4	5
1	Kelayakan isi	Keluasan materi sesuai dengan tujuan penyusunan Booklet			✓		
		Kejelasan materi			✓		
		Keakuratan fakta dan data				✓	
		Kesesuaian materi dengan perkembangan terbaru ilmu pengetahuan saat ini				✓	
		Keakuratan gambar dan ilustrasi			✓		
		Keakuratan konsep dan teori			✓		
		Kedalaman materi sesuai dengan tujuan penyusunan Booklet			✓		
2	Kelayakan penyajian	Sistematika materi yang disajikan konsisten				✓	
		Kesesuaian materi dengan teori dan fakta			✓		
		Kesesuaian materi dengan penyajian gambar			✓		
		Konsistensi dalam pemilihan huruf dan warna			✓		
3	Kelayakan bahasa	Bahasa yang digunakan mudah dipahami			✓		
		Penggunaan tata Bahasa sesuai dengan EYD			✓		
4	Kelayakan kegrafikan	Penggunaan teks dan grafis proporsional			✓		
		Kemegahan layout dan tata letak			✓		
		Produk bersifat informatif kepada pembaca			✓		
		Produk membantu pengembangan pengetahuan pembaca			✓		

	Komposisi buku sesuai dengan tujuan penyusunan Booklet		✓	
	Secara keseluruhan produk Booklet ini menumbuhkan rasa ingin tahu pembaca		✓	

Sumber: Dimodifikasi dari skripsi Yumelda, 2022

B. Saran dan Komentar

.....

.....


.....

.....

Kategori kelayakan media

Penilaian	Skor
Sangat sesuai	5
Sesuai	4
Kurang sesuai	3
Tidak sesuai	2
Sangat tidak sesuai	1

Banda Aceh,
Validator Materi


Maslich Hidayat, S. Si., M. Si

جامعة الرانيري
A R - R A N I R Y

Lampiran 6. Pedoman Wawancara

PEDOMAN WAWANCARA**PEMANFAATAN TUMBUHAN TERHADAP KECUKUPAN ASI PASCA
MELAHIRKAN OLEH SUKU PAKPAK DI KOTA SUBULUSSALAM
SEBAGAI REFERENSI MATA KULIAH ETNOBIOLOGI****I. Jadwal Wawancara**

1. Tanggal, hari : Rabu (10 Juli 2023)
2. Waktu mulai dan selesai : 11-15 - 11-32 WIB

II. Identitas Informan

1. Nama : Roslina Br. Bancin
2. Usia : 34 Tahun
3. Pendidikan terakhir : SMA
4. Suku : Pakpak

Instrument wawancara dengan masyarakat suku Pakpak Desa Penanggalan Kota Subulussalam yang memanfaatkan tumbuhan sebagai kecukupan ASI.

1. Apakah ibu mengetahui tentang pemanfaatan tumbuhan?
Tahu.
2. Jika iya, tumbuhan apa saja yang dimanfaatkan?
Sayur-sayuran untuk dikonsumsi dan tumbuhan sebagai bahan obat-obatan.
3. Apakah ibu mengetahui tentang pemanfaatan tumbuhan sebagai kecukupan ASI?
Tahu.

4. Sejauh mana pengetahuan ibu terhadap pemanfaatan tumbuhan sebagai kecukupan ASI?

Hanya sekedar tumbuhan yang mudah didapatkan dan yang jelas diketahui secara turun temurun.

5. Apakah ibu memanfaatkan tumbuhan sebagai kecukupan ASI?

Iya, memanfaatkan.

6. Jenis tumbuhan apa saja yang ibu manfaatkan sebagi kecukupan ASI?

Daun Katuk, Daun Bangun-bangun dan jantung Pisang.

7. Bagaimana cara ibu mengolah setiap jenis tumbuhan yang dimanfaatkan sebagai kecukupan ASI?

Dengan cara direbus daun yg muda, kemudian dikonsumsi rebusan daun yg dimanfaatkan.

8. Adakah perbedaan cara pengolahan setiap jenis tumbuhan yang dimanfaatkan sebagai kecukupan ASI?

Tidak ada, semua tumbuhan direbus launngc.

9. Apakah ibu menggunakan bahan tambahan lain dalam pemanfaatan tumbuhan sebagai kecukupan ASI?

Hanya garam جامعة البائبي

10. Adakah cara khusus suku Pakpak dalam mengolah setiap jenis tumbuhan yang dimanfaatkan sebagai kecukupan ASI?

Tidak ada cara khusus dalam pengolahannya.

Sumber : Dimodifikasi dari skripsi Mawaddah ,2021

Lampiran 7. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

**PEMANFAATAN TUMBUHAN TERHADAP KECUKUPAN ASI PASCA
MELAHIRKAN OLEH SUKU PAKPAK DI KOTA SUBULUSSALAM
SEBAGAI REFERENSI MATA KULIAH ETNOBIOLOGI**

I. Jadwal Observasi

1. Tanggal, Hari : 10 Juli / Senin
2. Waktu mulai dan selesai : 10.30 - 11.13

II. Instrumen Observasi

Tabel Pengamatan Jenis Tumbuhan Yang digunakan Oleh Suku Pakpak Terhadap Kecukupan ASI Pasca Melahirkan di Desa Penanggalan Kota Subulussalam

No.	Nama Tumbuhan			Organ Tumbuhan yang digunakan	Cara Pengolahan
	Bahasa Indonesia	Bahasa Lokal	Bahasa Ilmiah		
1.	Antung Pisang	Galuh	Musa Sp.	Patang pisang	Direbus.
2.	Daun Pepayc	Bojung Bolek	Casia pasca	Daun	direbus dikumbur / diambil perasan air
3.	Daun Kelor	Berungge	Moringa oleifera	Daun	direbus
4.	Kanuk	Lesi-lesi	Sapropus andersonii	Daun	direbus
5.	Kunyit	Sikuning	Loruma tonga	Rimpang	direbus.
6.	Jahc	Bahing	Zingiber officinale	Rimpang	direbus
7.	Temulawak	Temulawak	Coccoloba xanthocoma	Rimpang	direbus
8.	B. Duri	Hahum Dori	Amaranthus spinosus	Daun	direbus
9.	B. Merah	Hahum Baha	Amaranthus tricolor	Daun	direbus
10.	K. Panjang	Khias	Sigantha sinensis	Daun	direbus
11.	D. Singkong	Bojung gadang	Manihot Manihot utilisans	Daun	direbus
12.	Pare	Peria-ria	Momordica charantia	Buah	diolah menjadi Mirakan.
13.	Kemangi	Kemange	Ocimum basilicum	Daun	direbus / diambil langsung.
14.	Bangun 2	Torbangun	Coleus amboinensis	Daun	direbus

15.	J. Biji	Delima	Pichuan Pangaya	Buah	Dimakan langsung.
16.	Ubi jalar.	Gadong Jalar.	Panna Barakas	Dalu	direbus



Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



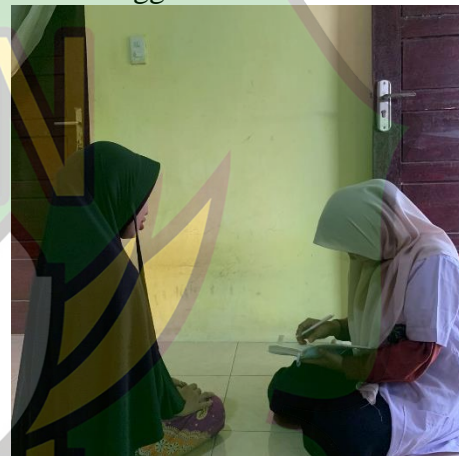
Pengantaran Surat Penelitian di
Desa Penanggalan Kota Subulussalam



Penyerahan Produk Penelitian di
Desa Penanggalan Kota Subulussalam



Wawancara dengan salah satu
masyarakat suku Pakpak



Wawancara dengan salah satu
masyarakat suku Pakpak



Wawancara dengan salah satu
masyarakat suku Pakpak



Wawancara dengan salah satu
masyarakat suku Pakpak

Kota
Subulussalam, Aceh, Indonesia
Jalan Teuku Umar, Penanggalan, Kota Subulussalam,
Aceh, Indonesia
Lat 2.627692, Long 98.022406
07/10/2023 11:33 AM GMT+07.00
Note : Captured by GPS Map Camera



Wawancara dengan salah satu masyarakat suku Pakpak rumah



Observasi tumbuhan di perkarangan rumah Desa Penanggalan Kota Subulussalm



Lampiran 9. Biodata Penulis

BIODATA PENULIS**I. Identitas Diri**

Nama : Cahaya Dinata
 Nim : 190207071
 Fakultas/Jurusan : Tarbiyah dan Keguruan/Pendidikan Biologi
 Tempat/Tanggal Lahir : Rundeng/28 Juni 2002
 Agama : Islam
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Alamat : Blang Krueng, Kec. Baitussalam, Kab. Aceh Besar
 Telepon/Hp : 0812 1657 1267
 Email : 190207071@student.ar-raniry.ac.id

II. Riwayat Pendidikan

a. SD/MI : SDN XII Lae Simolap
 b. SMP/MTSN : SMPN 1 Simpang Kiri Kota Subulussalam
 c. SMA/MA : SMAN Unggul Kota Subulussalam

III. Identitas Orang Tua

1. Nama Orang Tua
 a. Ayah : Suparman
 b. Ibu : Siti Aisyah
 c. Pekerjaan Ayah : Petani
 d. Pekerjaan Ibu : PNS