



**PENGARUH *FOOD BAR* EKSTRAK PERASAN DAUN KATUK  
DAN DAUN TORBANGUN TERHADAP HASIL PRODUKSI  
ASI DAN STATUS GIZI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH  
DEPOK**

**SKRIPSI**

**ZAKIAH FARADILA**

**2010714102**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2024**



**PENGARUH *FOOD BAR* EKSTRAK PERASAN DAUN KATUK  
DAN DAUN TORBANGUN TERHADAP HASIL PRODUKSI  
ASI DAN STATUS GIZI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH  
DEPOK**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

**ZAKIAH FARADILA**

**2010714102**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2024**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Zakiah Faradila

NRP : 2010714102

Tanggal : 13 Juni 2024

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 13 Juni 2024

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Zakiah Faradila' with a stylized 'F' at the end.

(Zakiah Faradila)

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zakiah Faradila  
NRP : 2010714102  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Pengaruh Food Bar Ekstrak Perasan Daun Katuk Dan Daun Torbangun Terhadap Hasil Produksi Asi Dan Status Gizi Pada Ibu Menyusui di Wilayah Depok Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 13 Juni 2024

Yang menyatakan,



(Zakiah Faradila)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

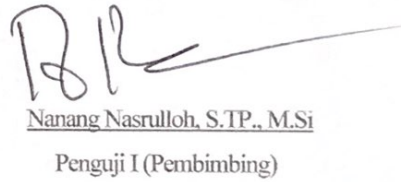
Nama : Zakiah Faradila  
NRP : 2010714102  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul Skripsi : Pengaruh *Food Bar* Ekstrak Perasan Daun Katuk dan Daun Torbangun terhadap Hasil Produksi ASI dan Status Gizi pada Ibu Menyusui di Wilayah Depok

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.



Dr. Ibnu Malkhan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si

Ketua Penguji



Nanang Nasrulloh, S.TP., M.Si

Penguji I (Pembimbing)



Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta



Dr. Nur Intania Sofianita, S.IKom., MKM

Koordinator Program Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 20 Juni 2024

# **PENGARUH *FOOD BAR* EKSTRAK PERASAN DAUN KATUK DAN DAUN TORBANGUN TERHADAP HASIL PRODUKSI ASI DAN STATUS GIZI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH DEPOK**

**Zakiah Faradila**

## **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh *food bar* ekstrak perasan daun katuk dan daun torbangun terhadap status gizi ibu menyusui dan volume ASI. Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi experimental* (eksperimental semu) menggunakan 2 kelompok perlakuan yaitu: 1) kelompok subjek yang diberikan produk makanan *food bar* daun katuk dan torbangun; 2) kelompok subjek yang tidak diberikan produk makanan *food bar* daun katuk dan torbangun. Analisis data yang digunakan adalah uji Shapiro Wilk untuk uji normalitas, dilanjutkan dengan uji wilcoxon jika data tidak terdistribusi normal dan dilanjutkan uji *paired t-test* jika data berdistribusi normal. *Food bar* ekstrak perasan daun katuk dan torbangun diuji keefektifannya pada ibu menyusui. Hasil analisis menunjukkan bahwa *food bar* ekstrak perasan daun katuk dan torbangun tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara status gizi sebelum dan sesudah mengonsumsi *food bar* ( $p=1,000$ ) namun terdapat perbedaan yang signifikan antara volume ASI sebelum dan sesudah mengonsumsi *food bar* ( $p=0,000$ ).

**Kata kunci:** torbangun, katuk, *food bar*, ASI, status gizi ibu menyusui

# **EFFECT OF FOOD BAR WITH EXTRACTS OF KATUK LEAF AND TORBANGUN LEAF ON BREAST MILK PRODUCTION AND NUTRITIONAL STATUS AMONG BREASTFEEDING MOTHERS IN DEPOK AREA**

**Zakiah Faradila**

## ***ABSTRACT***

The purpose of this study was to analyze the effect of food bar extracts of katuk leaves and torbangun leaves on the nutritional status of breastfeeding mothers and breast milk volume. The research method used was Quasi experimental (pseudo experimental) using 2 treatment groups namely: 1) group of subjects who were given food products of katuk leaf and torbangun food bar; 2) group of subjects who were not given food products of katuk leaf and torbangun food bar. The data analysis used is the Shapiro Wilk test for normality test, followed by the wilcoxon test if the data is not normally distributed and continued with the paired t-test if the data is normally distributed. Food bar extracts of katuk and torbangun leaf juice were tested for effectiveness in breastfeeding mothers. The results of the analysis showed that there was no significant difference between the nutritional status before and after consuming the food bar ( $p=1,000$ ) but there was a significant difference between the volume of breast milk before and after consuming the food bar ( $p=0,000$ ).

**Keywords:** torbangun leaf, katuk leaf, *food bar*, breast milk, nutritional status of breastfeeding mothers

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, keberkahan, dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir berbentuk skripsi dengan judul Pengaruh Ekstrak Perasan Daun Katuk dan Daun Torbangun terhadap Hasil Produksi ASI dan Status Gizi pada Ibu Menyusui di Wilayah Depok. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada baginda Muhammad SAW, utusan Allah SWT yang menjadi teladan dalam kehidupan ini. Penyusunan tugas akhir ini tidak akan terwujud tanpa adanya dukungan dan bimbingan dari beberapa pihak, diantaranya:

1. Kedua orangtua saya, Ibu Satiah Chodijah dan Bapak Slamet Mulyono yang senantiasa membantu saya menemukan jalan keluar permasalahan dalam pengerjaan penelitian.
2. Dosen Pembimbing saya, Bapak Nanang Nasrulloh, STP., M.Si yang berkontribusi besar dalam membantu saya menyelesaikan segala masalah dan menemukan jalan keluar hingga kata pengantar ini dapat dibuat.
3. Dosen Penguji saya, yaitu Bapak Dr. Ibnu Malkhan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si yang sudah bersedia meluangkan waktu, pikiran, arahan supaya penulisan tugas akhir ini lebih terarah dan baik serta menguji saya dengan sangat baik.
4. Seluruh responden saya yang dengan sangat terbuka memberikan informasi dan berdiskusi guna melengkapi penelitian ini.
5. Adik saya Sabrina Syafa Ramadhani, Sepupu saya Sabilla Auliya dan Naufal Aufa Albizar karena sudah mendengarkan keluh kesah saya.
6. Teman – teman terdekat saya, Salsabilla Maulida Putri Darsono, Regina Ekidika Nuchar, Zahra Qottrun Nada, Zahra Jawas, Vici Rahma Silmi, Tubagus Vikko Ramadhan, Fathia Ardina Jilena, Farizki Alfiansyah, Muhammad Rifki Halim, dan teman sejawat lainnya yang belum disebutkan. Tanpa nama-nama diatas, penelitian ini tidak akan selesai tepat pada waktunya dan berjalan lancar. Terima kasih telah memberikan



dukungan, mendengarkan keluh kesah, serta menghibur penulis selama proses pengerjaan skripsi hingga saya menyelesaikan skripsi saya.

7. Teman-teman BEM UPNVJ 2023 Kabinet Notonegoro, Rifqi Adyatma Pradana, Ahmad Faris Izzuddin, Jeanny Anggita, dan Masita Marasabessy yang masih berkomunikasi sangat baik hingga sekarang dan tetap memberikan support selama proses pengerjaan skripsi.
8. Tim penelitian saya, Shelfia Chakarita Baskara dan Dinda Karlina yang sudah membantu dan mendukung penelitian ini sehingga berjalan lancar dan dapat terselesaikan.
9. Seluruh Dosen, Staff, dan lapisan masyarakat yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu di lingkup Gizi hingga UPN “Veteran“ Jakarta yang berkontribusi besar selama masa studi saya sejak 2020 hingga 2024.
10. Kepada semua yang pernah hadir dan kebersamai di hidup saya tanpa saya sebutkan satu persatu, meski tidak ada satupun yang berhasil sampai akhir, namun semuanya berkontribusi besar atas keberhasilan saya menyelesaikan skripsi sampai akhir.
11. Dalam kalimat terakhir, saya turut mengucapkan terima kasih kepada penulis, Zakiah Faradila yang telah berhasil menyelesaikan semuanya dengan maksimal, menyelesaikan studi Ilmu Gizi di umur 22 tahun sesuai dengan apa yang selalu dicita – citakan dan diharapkan oleh keluarga sejak kecil.

Semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang yang kami teliti. Kami menyadari bahwa segala kekurangan yang ada merupakan tanggung jawab kami sepenuhnya. Akhir kata, kami mohon maaf apabila terdapat kesalahan atau kekurangan dalam penyusunan kata pengantar ini.

Jakarta, 13 Januari 2024

Penulis,

Zakiah Faradila

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	2
I.3 Tujuan Penelitian .....	3
I.4 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
II.1 Landasan Teori .....	5
II.2 Kerangka Teori.....	16
II.3 Kerangka Konsep .....	17
II.4 Hipotesis Penelitian.....	17
II.5 Matriks Penelitian Terdahulu .....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
III.1 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	28
III.2 Desain Penelitian.....	28
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	28
III.4 Pengumpulan Data .....	30
III.5 Etik Penelitian .....	36
III.6 Analisis Data .....	36

III.7 Definisi Operasional.....	38
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
IV.1 Gambaran Karakteristik Responden .....	40
IV.2 Pengaruh Intervensi Food Bar Ekstrak Perasan Daun Katuk dan Daun Torbangun terhadap Status Gizi dan Produksi ASI.....	52
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	60
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>62</b>
V.1 Kesimpulan .....	62
V.2 Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kandungan Dalam 100 gr Daun Katuk.....	6
Tabel 2.	Kandungan Dalam 100 gr Daun Torbangun .....	8
Tabel 3.	Informasi Nilai Gizi <i>Food Bar</i> Formula Terpilih (Peneliti terdahulu) .....	13
Tabel 4.	Penelitian Terdahulu .....	18
Tabel 5.	Formula <i>Food Bar</i> .....	31
Tabel 6.	Definisi Operasional.....	38
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan.....	40
Tabel 8.	Gambaran Usia Bayi .....	45
Tabel 9.	Hasil Uji Homogenitas.....	47
Tabel 10.	Tingkat Kepatuhan Konsumsi Food Bar.....	48
Tabel 11.	Asupan Makan Ibu Menyusui .....	49
Tabel 12.	Hasil Uji Normalitas Data Saphiro Wilk .....	53
Tabel 13.	Hasil Uji Wilcoxon Status Gizi Ibu Menyusui Sebelum dan Setelah Perlakuan .....	54
Tabel 14.	Gambaran Kenaikan IMT Ibu Menyusui Setelah Perlakuan .....	55
Tabel 15.	Gambaran Status Gizi Ibu Menyusui Sebelum dan Setelah Perlakuan.....	56
Tabel 16.	Faktor-faktor Kovariat yang Berpengaruh terhadap Status Gizi.....	57
Tabel 17.	Hasil Uji <i>Paired T-Test</i> Volume ASI Sebelum dan Setelah Perlakuan.....	58
Tabel 18.	Gambaran Kenaikan Volume ASI Setelah Perlakuan.....	58
Tabel 19.	Faktor-faktor Kovariat yang Berpengaruh terhadap Volume ASI.....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	16
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	17
Gambar 3. Diagram Alir Pembuatan Ekstrak Perasan .....	32
Gambar 4. Diagram Alir Proses Pembuatan <i>Food Bar</i> .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik (*Ethical Approval*)
- Lampiran 2 Laporan Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian Dinas Kesehatan Depok
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Depok
- Lampiran 5 Naskah Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 6 *Informed Consent*
- Lampiran 7 Kuesioner Karakteristik Responden
- Lampiran 8 Formulir Intervensi
- Lampiran 9 Formulir Kepatuhan
- Lampiran 10 Formulir *Food Recall 24 Hours*
- Lampiran 11 Dokumentasi Proses Pembuatan Ekstrak Perasan Daun Torbangun dan Daun Katuk
- Lampiran 12 Dokumentasi Bahan *Food Bar* Ekstrak Perasan Daun Torbangun dan Daun Katuk
- Lampiran 13 Dokumentasi Proses Pembuatan *Food Bar* Ekstrak Perasan Daun Torbangun dan Daun Katuk
- Lampiran 14 Dokumentasi Intervensi
- Lampiran 15 Hasil Analisis Uji Efektivitas
- Lampiran 16 Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
- Lampiran 17 Hasil Turnitin