

# TEH HERBAL DAUN TORBANGUN DAN ASI EKSKLUSIF

Sulastry Pakpahan | Hetty Panggabean



# **TEH HERBAL DAUN TORBANGUN DAN ASI EKSKLUSIF**

**Sulastry Pakpahan | Hetty Panggabean**



# TEH HERBAL DAUN TORBANGUN DAN ASI EKSKLUSIF

Penulis:

**Sulastry Pakpahan & Hetty Panggabean**

Desain Cover:

**Septian Maulana**

Sumber Ilustrasi:

**www.freepik.com**

Tata Letak:

**Handarini Rohana**

Editor:

**Elan Jaelani**

ISBN:

**978-623-459-896-4**

Cetakan Pertama:

**April, 2024**

---

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

**by Penerbit Widina Media Utama**

---

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**PENERBIT:**

**WIDINA MEDIA UTAMA**

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas  
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

**Anggota IKAPI No. 360/JBA/2020**

Website: [www.penerbitwidina.com](http://www.penerbitwidina.com)

Instagram: @penerbitwidina

Telepon (022) 87355370

# PRAKATA

Buku ini bukan hanya sekadar panduan tentang teh herbal dari daun torbangun, melainkan merupakan kompilasi pengetahuan mendalam dan aplikasi praktis untuk ibu yang tengah menyusui. Dengan tujuan utama untuk memberikan solusi alami dan mendukung durasi menyusui yang optimal, buku ini menyajikan informasi terkini dari penelitian ilmiah sekaligus menggali kearifan lokal terkait khasiat daun torbangun. Selain mengeksplorasi manfaat langsung untuk produksi ASI, buku ini juga memberikan wawasan tentang aspek kesehatan ibu dan bayi yang terkait, menciptakan panduan holistik untuk keberhasilan masa menyusui.

Penerbitan buku ini bertujuan untuk memberikan informasi yang mudah dipahami dan praktis, dirancang khusus untuk ibu yang tengah menyusui. Dengan bahasa yang ramah dan gaya penulisan yang menginspirasi, buku ini berupaya memberikan dukungan kepada ibu yang mungkin menghadapi tantangan dalam proses menyusui. Pembaca akan mendapatkan pengetahuan mendalam tentang cara mengintegrasikan teh herbal daun torbangun ke dalam rutinitas harian mereka, memberikan dampak positif pada produksi ASI, kesehatan, dan kebahagiaan secara keseluruhan.

Manfaat dari penerbitan buku ini melibatkan peningkatan pemahaman ibu mengenai potensi teh herbal daun torbangun Untuk mendukung keberhasilan ASI Eksklusif. Dengan memberikan panduan yang praktis dan terbukti, buku ini diharapkan dapat membantu ibu menyusui mengatasi ketidakpastian dan meningkatkan keyakinan mereka dalam memberikan yang terbaik untuk kesehatan dan perkembangan bayi.

April 2024  
Penulis

# DAFTAR ISI

<b>PRAKATA</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>BAB 1 PENTINGNYA PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF UNTUK BAYI YANG SEHAT</b> ...	1
<b>BAB 2 MENGENAL DAUN TORBANGUN</b> .....	5
A. Klasifikasi Dan Komposisi Daun Torbangun.....	5
B. Pemanfaatan Daun Torbangun Sebagai Laktogogum .....	8
<b>BAB 3 MENGENAL ASI EKSKLUSIF</b> .....	11
A. Pengertian ASI Eksklusif.....	11
B. Komposisi ASI.....	12
C. Manfaat ASI Eksklusif .....	15
D. Inisiasi Menyusu Dini (IMD).....	17
<b>BAB 4 KETERKAITAN PENGETAHUAN IBU TERHADAP PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF</b> .....	31
A. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Riwayat IMD Terhadap Pemberian ASI Eksklusif .....	31
<b>BAB 5 KHASIAT DAN EFEKTIFITAS HERBAL DAUN TORBANGUN</b> .....	37
A. Analisis Efektifitas Teh Herbal Daun Torbangun Terhadap Durasi.....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	42
<b>GLOSARIUM</b> .....	45
<b>INDEKS</b> .....	48
<b>PROFIL PENULIS</b> .....	50



# PENTINGNYA PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF UNTUK BAYI YANG SEHAT

---

Penyakit infeksi menjadi penyebab kematian terbesar pada bayi. Pada tahun 2020, infeksi saluran pernafasan dan gastroenteritis masih menjadi masalah utama yang menyebabkan kematian 73,9% karena pneumonia dan 14,5% karena diare. (Kemenkes RI, 2021). ASI adalah sumber nutrisi terbaik untuk diberikan kepada bayi baru lahir yang dirancang secara unik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi untuk enam bulan pada tahun pertama kehidupan. Nutrisi ASI tersedia dalam keseimbangan yang tepat dan secara hayati dalam bentuk yang mudah dicerna. ASI juga memiliki imunologi dan anti-inflamasi yang luar biasa sifat yang melindungi ibu dan anak terhadap berbagai infeksi dan penyakit.

Pemberian ASI eksklusif adalah intervensi terpenting untuk mengurangi kematian, upaya pencegahan dan penanganan masalah status gizi bayi. (Hajeebhoy et al., 2014) Menyusui menawarkan manfaat kesehatan yang luar biasa bagi anak dan ibu. Menyusui melindungi bayi terhadap alergi, penyakit dan obesitas, membantu meningkatkan kognitif dan perkembangan motorik pada bayi menurunkan laju sindrom kematian bayi mendadak. Hasil penelitian Penugonda A.J, et all, insiden penyakit secara signifikan lebih rendah pada bayi dengan ASI Eksklusif [OR = 0,27 (CI 0,12-0,64)] dibandingkan dengan yang tidak memperoleh ASI eksklusif. (Penugonda et al., 2017)

# BAB 2

## MENGENAL DAUN TORBANGUN

---

### A. KLASIFIKASI DAN KOMPOSISI DAUN TORBANGUN

Tanaman obat terdiri dari berbagai macam jenis tumbuhan yang memiliki khasiat therapeutik dan digunakan dalam pengobatan tradisional. Daun torbangun merupakan salah satu tanaman herbal yang dikenal dengan nama *Coleus amboinicus*. Species tanaman ini berasal dari Asia timur dan tersebar luas di seluruh negara tropis.

#### 1. Klasifikasi Daun Torbangun (*Coleus amboinicus* Lour)



Gambar 2.1 daun torbangun

Tanaman torbangun (*Coleus amboinicus* Lour) dapat dijumpai hampir di seluruh wilayah Indonesia dengan nama yang berbeda-beda. Di daerah Sumatera Utara, tanaman ini dikenal dengan nama Torbangun atau torbangun. Dalam susunan taksonomi, tanaman Torbangun yang secara



## MENGENAL ASI EKSKLUSIF

---

### A. PENGERTIAN ASI EKSKLUSIF

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral). (PP Nomor 53 Tahun 2012, 2012) WHO merekomendasikan ibu untuk menyusui bayi secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan untuk mencapai pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan yang optimal. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan memiliki beberapa keunggulan dibandingkan ASI eksklusif selama 3-4 bulan diikuti dengan pemberian ASI campuran (WHO, 2018). Setelah anak berumur 6 bulan, pemberian makanan padat dan semi padat yang bergizi sesuai dengan tumbuh kembangnya dapat diberikan sebagai makanan pendamping ASI, dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur 2 tahun.

Pemberian ASI eksklusif pada bulan-bulan awal kehidupan dapat meningkatkan kelangsungan hidup bayi dan menurunkan risiko penyakit. Hal ini sangat dianjurkan karena produksi ASI pada beberapa bulan pertama kehidupan tidak terkontaminasi dan mengandung banyak gizi yang diperlukan anak. Beberapa penelitian epidemiologis menyatakan bahwa ASI dapat melindungi anak dari penyakit infeksi, seperti diare, *otitis media*, dan infeksi saluran pernapasan akut bagian bawah. Pemberian ASI eksklusif juga dapat





## KETERKAITAN PENGETAHUAN IBU TERHADAP PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF

### A. HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN RIWAYAT IMD TERHADAP PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF

#### - Pengetahuan Ibu

Analisis korelasi digunakan untuk mengidentifikasi hubungan variabel bebas yaitu pengetahuan ibu dan riwayat IMD dengan variabel terikat pemberian ASI eksklusif, disajikan pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.1 Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Pemberian  
ASI Eksklusif**

No	Kategori	Pemberian ASI eksklusif				$\chi^2$	p	OR (95/CI)
		Tidak		Ya				
		f	%	f	%			
1	Rendah	20	74,0	16	43,2	6,029	<0,05	3,75 (95%)
2	Tinggi	7	36,0	21	56,7			
Jumlah		27	100,0	37	100,0			

Sumber: Hasil analisis data dengan uji Chi Square



## KHASIAT DAN EFEKTIFITAS HERBAL DAUN TORBANGUN

---

### A. ANALISIS EFEKTIFITAS TEH HERBAL DAUN TORBANGUN TERHADAP DURASI

Analisis Anova digunakan untuk mengetahui perbedaan durasi dan kuantitas menyusui ASI pada kelompok eksperimen.

**Tabel 5.1 Efektifitas Teh Herbal Daun Torbangun  
Terhadap Durasi Menyusui ASI**

Kelompok	N	Mean	Sum of F square	df	p-value	
Kontrol	33	9,45				
Perlakuan (Konsumsi Teh Herbal Daun Torbangun)	31	15,32	26,938	13,293	2	0.001
Total	64					

Sumber: Hasil analisis data dengan uji Anova

Pada tabel 5.3 menunjukkan bahwa F hitung 13,293 dan F tabel pada  $df = 3,10$ . Sehingga  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dan  $sig\ 0,001 < 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya terdapat perbedaan yang signifikan di antara kedua kelompok eksperimen. Selanjutnya dilakukan uji *Post Hoc Test* menggunakan

## DAFTAR PUSTAKA

- Angriani, dkk. (2018). Hubungan Frekuensi Menyusui dengan Kelancaran Produksi ASI Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen Provinsi Aceh Tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, Dan Ilmu Kesehatan*, 2(1), 299–304.
- Aryono Hendarto, K. P. (n.d.). *Nilai Nutrisi Air Susu Ibu*. 2013. Retrieved May 10, 2022, from <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/nilai-nutrisi-air-susu-ibu>
- Damanik, Martua, Hidayat, Syarief, R., Sinaga, T., & Herta Doloksaribu, T. (2014). Pemanfaatan Daun Bangun-Bangun dalam Pengembangan Produk Makanan Tambahan Fungsional untuk Ibu Menyusui (Utilization and Product Development of Bangun-bangun Leaves as Supplement and Functional Food for Lactating Mother). *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia (JIPI)*, 19(1), 42.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Taput. (2021). *Kabupaten Tapanuli Utara Dinas Kesehatan*. <http://dinkes.taputkab.go.id/>
- Dinkes Provinsi Sumatera Utara. (2021). *Profil Kesehatan Sumatera Utara Tahun 2021* (Vol. 1). [www.dinkes.sumutprov.go.id](http://www.dinkes.sumutprov.go.id)
- Ekaristi, P., Kandou, G. D., & Mayulu, N. (2017). Hubungan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dengan Pemberian ASI Eksklusif di Kota Manado. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 1–7.
- Hajeebhoy, N., Nguyen, P. H., Mannava, P., Nguyen, T. T., & Mai, L. T. (2014). Suboptimal breastfeeding practices are associated with infant illness in Vietnam. *International Breastfeeding Journal*, 9(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/1746-4358-9-12>
- Hossain, M., Islam, A., Kamarul, T., & Hossain, G. (2018). Exclusive breastfeeding practice during first six months of an infant's life in Bangladesh: A country based cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 18(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12887-018-1076-0>
- Indonesia, I. (Ikatan D. A. (2014). *Diagnosis Dan Tata Laksana Sindrom Metabolik Pada Anak Dan Remaja*.

- Kemenkes RI. (2018). *Manfaat ASI Eksklusif untuk Ibu dan Bayi*. <https://promkes.kemkes.go.id/manfaat-asi-eksklusif-untuk-ibu-dan-bayi>
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020* (Vol. 48, Issue 1). <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>
- Lopes, P. Q., Carneiro, F. B., de Sousa, A. L., Santos, S. G., Oliveira, E. E., & Soares, L. A. (2017). *Technological Evaluation of Emulsions Containing The Volatile Oil from Leaves of Plectranthus Amboinicus Lour. Pharmacogn*, 159–167. <https://doi.org/https://doi.org/10.4103/0973-1296.197646>
- Lubis, I. A. P., & Asih Setiarini. (2022). Hubungan Asi Eksklusif, Lama Menyusui dan Frekuensi Menyusui dengan Status Gizi Bayi 0-6 Bulan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(7), 829–835. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i7.2409>
- Lutfiani, L., & Nasrulloh, N. (2023). Total Flavonoid dan Aktivitas Antioksidan Food Bar Torbangun – Katuk terhadap Efektivitas Produksi ASI. *Amerta Nutrition*, 7(1), 88–97. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i1.2023.88-97>
- Marianne Jennifer Datiles. (2019). *Coleus amboinicus Lour*. <https://www.cabi.org/isc/datasheet/119834#tab1-nav>
- Nasution, S. S., Eliana, R., Aizar, E., & Pramita, R. (2022). *Effectiveness of Coleus Amboinicus Consumption Interventions in Increasing Breast Milk Production and Improving Maternal Health Status During COVID 19 Pandemic. Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(G), 202–208. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.7094>
- Notoadmojo. (2017). Konsep Pengetahuan. *ABA Journal*.
- Notoadmojo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Indonesian Journal On Medical Science*.
- Olivia Ballard, A. L. M. (1998). *Human Milk Composition: Nutrients and Bioactive Factors. Boreal Environment Research*, 3(3), 221–233. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2012.10.002.Human>
- Penugonda, A. J., Rajan, R. J., Lionel, A. P., Kompithra, R. Z., Jeyaseelan, L., & Mathew, L. G. (2017). Universal health coverage. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 169–170. <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>

- Prahesti, R., & Sholihah, N. R. (2020). Torbangun (*Coleus amboinicus* L) increase prolactin levels and breast milk production in breastfeeding mothers. *Jurnal Media Ilmu Kesehatan*, 9(1), 21–25. <https://ejournal.unjaya.ac.id/index.php/mik/article/view/335>
- PP Nomor 53 Tahun 2012, 49 (2012). [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PP No. 33 ttg Pemberian ASI Eksklusif.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PP_No_33_ttg_Pemberian_ASI_Eksklusif.pdf)
- Risa, H. (2015). Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Inisiasi Menyusui Dini dan ASI Eksklusif sebagai Salah Satu Faktor Penentu Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Agromedicine*, 2(4), 456–461.
- Saragih, R. (2014). Uji Kesukaan Panelis Pada Teh Daun Torbangun (*Coleus Amboinicus*). *Journal WIDYA Kesehatan Dan Lingkungan*, 1(1), 46–52.
- Sarmanu. (2017). Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Statistika. In *Airlangga University Press*.
- Theafillia GB, H., Manueke, I., & Kusmiyati, K. (2019). Pengetahuan dan Sikap Ibu Menyusui dengan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 6(2), 58–64. <https://doi.org/10.47718/jib.v6i2.818>
- Trini Suryowati<sup>1\*</sup>, Rimbawan<sup>2</sup>, Rizal Damanik<sup>2</sup>, Maria Bintang<sup>3</sup>, E. H. (2015). IDENTIFIKASI KOMPONEN KIMIA DAN AKTIVITAS ANTIOKSIDAN DALAM TANAMAN TORBANGUN (*COLEUS AMBOINICUS* LOUR). *Jurnal Gizi Pangan*. <https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.3>.
- Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., Murch, S., Sankar, M. J., Walker, N., Rollins, N. C., Allen, K., Dharmage, S., Lodge, C., Peres, K. G., Bhandari, N., Chowdhury, R., Sinha, B., Taneja, S., Giugliani, E., ... Richter, L. (2016). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 387(10017), 475–490. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7)
- WHO Indonesia. (2021). *World Breastfeeding Week 2021: Greater support needed for breastfeeding mothers in Indonesia amid COVID-19*. <https://www.who.int/indonesia/news/detail/31-07-2021>
- WHO, U. (2018). Breastfeeding: A mother's gift, for every child - UNICEF DATA. *Unicef*, 1–13. <https://data.unicef.org/resources/breastfeeding-a-mothers-gift-for-every-child/>

## PROFIL PENULIS

### **Sulastry Pakpahan, S.S.T., M.Keb.**



Penulis lahir di Kota Tarutung, Kabupaten Tapanuli Utara. Tertarik dalam dunia kesehatan dan lulus pendidikan DIV Bidan Pendidik tahun 2006 dari UNPAD Bandung, selanjutnya lulus S2 Kebidanan tahun 2010 dari UNPAD Bandung. Pernah bekerja di Universitas Gunadarma, Jakarta. Saat ini aktif sebagai dosen di Prodi Kebidanan Tarutung, Poltekkes Kemenkes Medan. Mengampu beberapa mata kuliah Asuhan Kebidanan diantaranya Asuhan Kebidanan Pada Persalinan dan Bayi Baru Lahir, Asuhan Kebidanan Pada Pasca Persalinan dan Menyusui, Praktik Klinik Kebidanan I, II dan III, Laporan Tugas Akhir. Pengurus Ikatan Bidan Indonesia (IBI) Cab. Tapanuli Utara, sebagai Anggota. Penulis juga terlibat dalam penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, menulis artikel jurnal dan naskah buku, sebagai *reviewer* jurnal terakreditasi nasional, yang merupakan kontribusi dalam mewujudkan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Email: [lastry@gmail.com](mailto:lastry@gmail.com).

### **Hetty Panggabean, S.S.T., M.H.**



Penulis lahir di Tarutung tanggal 1 Agustus 1980. Menyelesaikan pendidikan dasar di SD Nomor 176331 Lumban Soit Sipoholon tahun 1993, SMP Negeri 3 Tarutung tahun 1996, SMU Negeri 1 Tarutung tahun 1999, D-III Akademi Kebidanan Tarutung tahun 2002, D-IV Bidan Pendidik Universitas Sumatera Utara (USU) Medan tahun 2005 dan S2 Magister Hukum Kesehatan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang tahun 2017. Berkarir sebagai Dosen di Akademi Kebidanan Tarutung sejak tahun 2006-2018. Dosen Prodi Kebidanan Tarutung Poltekkes Kemenkes Medan sejak tahun 2018 s/d sekarang. *Founder* sekaligus Sekretaris Jenderal (Sekjen) pada lembaga Indonesian *Health Law Institute* (IHLI) tahun 2017 sampai sekarang. *Owner*

dan Bidan pada Praktik Mandiri Bidan tahun 2017 s/d 2021. Penyuluh Antikorupsi dari LSP KPK No. Register 915.1.001232020. Editor Buku Non Fiksi pada Penerbit Nuta Media Yogyakarta. *Reviewer* pada Jurnal Riviera Publishing Cirebon Jawa Barat, *Reviewer* Jurnal Sains Kebidanan Poltekkes Kemenkes Semarang dan Surveior Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP). Aktif menulis artikel dan buku dengan judul karya “Perlindungan Hukum Praktik Klinik Kebidanan”, “Etika Profesi dan Hukum Kesehatan”, “Aspek Legal Pendirian Praktik Mandiri Bidan”, “ASI Eksklusif Pada Bayi Post Sectio Caesarea”, “Teori Dasar Kebidanan”, “Hitam Putih Telemedicine Dalam Pelayanan Kesehatan” “Di Balik Gratifikasi Pelayanan Kesehatan”. Aktif juga sebagai pembicara pada seminar nasional maupun lokal. Organisasi yang diikuti: Pengurus KOMPAK SUMUT (Komunitas Penyuluh Antikorupsi-Sumatera Utara) tahun 2021 s/d 2022 sebagai Ketua Bidang Pemberdayaan Sumber Daya Manusia. Pengurus GAMKI Kabupaten Tapanuli Utara Bidang Hukum, HAM, Kesehatan, Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Pengurus Ikatan Bidan Indonesia (IBI) Cab. Tapanuli Utara, Masyarakat Hukum Kesehatan Indonesia (MHKI) sebagai Anggota dan Asosiasi Dosen Pendidikan Antikorupsi Indonesia (ADAPKI) sebagai Anggota. Email: hettypanggabean54@gmail.com.

# TEH HERBAL DAUN TORBANGUN DAN ASI EKSKLUSIF

Dalam buku ini, pembaca akan disajikan pembahasan informasi dan data menarik mengenai manfaat teh herbal dari daun torbangun untuk meningkatkan durasi menyusui. Daun torbangun, yang telah dikenal secara tradisional dalam pengobatan herbal, menjadi pusat perhatian sebagai solusi alami untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI. Penulis menggali khasiat tanaman ini secara mendalam, menyoroti penelitian ilmiah dan pengalaman ibu yang telah merasakan manfaatnya.

Dengan gaya penulisan yang jelas dan mudah dipahami, buku ini tidak hanya memberikan wawasan mendalam tentang kandungan nutrisi daun torbangun, tetapi juga memberikan tips praktis untuk mengintegrasikan teh herbal ini ke dalam rutinitas menyusui sehari-hari. Dari solusi alami untuk meningkatkan produksi ASI hingga menjaga kesehatan ibu menyusui, buku ini menjadi panduan yang berharga bagi para ibu yang ingin memberikan yang terbaik untuk buah hati mereka. Sinopsis ini mengundang pembaca untuk menjelajahi keajaiban teh herbal daun torbangun dan memberikan informasi yang berguna bagi ibu yang peduli akan kesehatan dan kesejahteraan anak-anak mereka.



ISBN 978-623-459-896-4



9 786234 598964