



LITERATURE REVIEW : PENGARUH DAUN KATUK TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI

Rizka Salsabila^{1*}, Oky Ashari², Heraz Nur Azizah³, Fadhly Amanullah⁴, Salma Fajrian Agustin⁵, Difa Nafisya Rizki⁶, Heri Ridwan⁷, Diding Kelana Setiadi⁸

^{1*,2,3,4,5,6,7,8}Prodi S1 Keperawatan

Universitas Pendidikan Indonesia

Email : rizkasalsabila09@upi.edu

Abstrak

Pendahuluan. WHO memperkirakan terdapat 46.280 juta bayi baru lahir pada tahun 2020 dari jumlah tersebut, hanya 32,8% yang mendapat ASI dengan benar, dan 12,5% tidak menerima ASI yang menyebabkan tingginya kasus bayi yang mengalami sakit-kematian dan ketersediaan ASI seorang ibu termasuk faktor penyebab kegagalan pemberian ASI. Terdapat berbagai jenis tanaman tradisional yang digunakan pada seorang ibu menyusui sebagai upaya untuk meningkatkan kelancaran ASI, salah satunya yaitu dengan pemberian daun katuk atau *Sauropus Androgynus*.

Tujuan. Penelitian ini bertujuan guna membuktikan apakah terdapat pengaruh ketika seorang mengkonsumsi ekstrak daun katuk dalam peningkatan produksi ASI.

Metode. Penelitian ini menggunakan metodologi SLR (*Systematic Literature Review*) dengan menggunakan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-analyses*) melalui empat tahap, yaitu identifikasi, skrining, kelayakan, dan hasil yang diterima dengan database Google Scholar.

Hasil. Hasil literatur menjelaskan bahwa zat alkaloid dan sterol pada daun katuk dapat meningkatkan sintesis laktosa dan menyebabkan meningkatnya metabolisme glukosa sehingga dengan hal tersebut dapat meningkatkan produksi ASI. Pemanfaatan daun katuk, baik dalam bentuk sayuran, rebusan, atau ekstrak, dapat dianggap menjadi terapi non-farmakologis yang potensial demi meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Pemanfaatan daun katuk sebagai salah satu cara alami dalam upaya meningkatkan kelancaran ASI seorang ibu yang tidak menimbulkan efek samping bagi ibu dan bayi.

Kesimpulan. Berdasarkan kepada temuan 5 jurnal ditemukan bahwa daun katuk memiliki pengaruh dalam peningkatan produksi ASI.

Kata kunci : *daun katuk, ibu menyusui, produksi asi*

LITERATURE REVIEW: THE EFFECT OF KATUK LEAVES ON BREAST MILK PRODUCTION IN BREASTFEEDING MOTHERS

Rizka Salsabila^{1*}, Oky Ashari², Heraz Nur Azizah³, Fadhly Amanullah⁴, Salma Fajrian Agustin⁵, Difa Nafisy Rizki⁶, Heri Ridwan⁷, Diding Kelana Setiadi⁸

^{1*,2,3,4,5,6,7,8}Prodi S1 Keperawatan
Universitas Pendidikan Indonesia
Email : rizkasalsabila09@upi.edu

Abstract

Background. WHO estimates that there will be 46,280 million newborns in 2020. Of this number, only 32.8% receive breast milk properly, and 12.5% don't receive breast milk, which causes high cases of infant illness-death Including factors causing failure of breastfeeding. There are various types of traditional plants to increase the flow of breast milk, one of which is giving katuk leaves or *Sauropus Androgynus*.

Purpose. This research aims to prove whether there is an effect when consumes katuk leaf extract in increasing breast milk production.

Methods.. This research uses the SLR (Systematic Literature Review) methodology using the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-analyses) method through four stages, namely identification, screening, feasibility, and results received using the Google Scholar data base.

Result. The literature results explain that the alkaloids and sterols in katuk leaves can increase lactose synthesis and cause increased glucose metabolism so that this can increase breast milk production. The use of katuk leaves, whether in the form of vegetables, decoctions, or extracts, can be considered a potential non-pharmacological therapy to increase breast milk production in breastfeeding mothers. The use of katuk leaves is a natural way to increase the flow of a mother's breast milk without causing bad effects..

Conclusion. Based on the findings of 5 journals, it was found that katuk leaves have an influence in increasing the mother's breast milk production

Key words : *katuk leaf extract, breastfeeding mothers, breast milk production*

Pendahuluan

Pemberian ASI kepada bayi sangatlah penting untuk memastikan perkembangan fisik dan mental mereka sebaik mungkin. Pemberian ASI eksklusif pada bayi dapat mensuplai beberapa kebutuhan yaitu kebutuhan energi serta nutrisi bayi pada usia enam bulan pertama dalam kehidupannya dan menjadikannya makanan alami terbaik untuk bayi baru lahir. Komposisi ASI yang tepat sangat sesuai dengan keadaan metabolisme tubuh dan sistem pencernaan bayi (Sari, 2015).

World Health Organization (WHO) menyarankan memberikan ASI pada bayi harus dilanjutkan sampai usia dua tahun dan bayi hanya boleh diberi ASI untuk menyurutkan angka kesakitan hingga kematian bayi, minimal selama enam bulan (WHO, 2018). WHO juga memperkirakan terdapat 46.280 juta bayi baru lahir pada tahun 2020 dari jumlah tersebut, hanya 32,8% yang mendapat ASI dengan benar, dan 12,5% tidak menerima ASI (WHO, 2020). Di Indonesia sendiri, angka pemberian ASI eksklusif masih lebih rendah dari yang diperkirakan. Data profil kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa pada tahun 2018, dimana persentase menyatakan 68,74% bayi hanya menerima ASI dan pemerintah berharap bahwa presentase tersebut akan meningkat menjadi 80% (Kemenkes,2019).

Beberapa pemicu ASI tidak berhasil adalah ketersediaan ASI pada ibu yang kurang lancar. ASI tersebut tidak keluar menjadi alasan pemberian ASI eksklusif. Di Indonesia, persentase penduduk yang memberikan ASI eksklusif bervariasi dan cenderung menurun. Menurut survei IDI Indonesia, 38% ibu menyusui berhenti karena produksi ASI tidak mencukupi (Saroni, 2014). Ibu menyusui memiliki beberapa faktor penghambat produksi ASI, seperti stress serta kurangnya asupan gizi pada ibu. Selama menyusui, kebutuhan nutrisi ibu juga harus diperhatikan karena ibu bertanggung jawab memproduksi ASI untuk bayi selain kebutuhannya sendiri. Steroid serta polifenol mempengaruhi refleksi prolaktin yang menyebabkan alveoli memproduksi ASI, dan juga memicu hormon oksitosin yang menyebabkan aliran dan keluarnya ASI, serta laktogogum, suatu bahan yang dapat mempercepat atau memperlancar keluarnya ASI (Ramayulis, 2015). Pada praktik menyusui itu tidak semudah yang dibayangkan. Selain nutrisi, menyusui memerlukan keyakinan dan tekad ibu untuk memberikan asupan yang terbaik kepada anaknya (Friska Armynia Subratha, 2020). Adapun upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan mengonsumsi makanan yang dapat dijadikan ASI booster yang akan membuat meningkatnya produksi ASI pada ibu, yaitu dengan cara mengonsumsi tanaman obat atau tradisional yang dipercayai bisa meningkatkan produksi ASI.

Terdapat berbagai jenis tanaman tradisional yang digunakan ibu yang menyusui sebagai upaya peningkatan produksi ASI, salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan memanfaatkan daun katuk (*Sauropus Androgynus*)

(Rahmanisa, 2016). Tanaman atau sayuran yang dikenal dengan nama Daun Katuk ini termasuk kedalam famili *Euphorbiaceae* dan salah satu manfaat daun katuk yang cukup populer adalah manfaatnya sebagai memperlancar dan juga memproduksi ASI (Suyanti & Anggraeni, 2020). Pemanfaatan ekstrak ataupun rebusan daun katuk bisa membuat meningkatnya produksi ASI ibu sebanyak 50,47% dengan tidak menurunkan kadar ASI (Suwanti, 2020). Berbagai fungsi farmakologi ekstrak daun katuk *Sauropus Androgynus* telah dibuktikan oleh beberapa penelitian (Majid & Muchtaridi, 2018). Selain itu juga, daun katuk memiliki zat nutrisi yang penting seperti kalsium, vitamin C, asam folat, vitamin D, dan protein (Nasution, 2018). Efek hormonal senyawa sterol yang memiliki estrogenik diduga menjadi sumber efektifitas daun katuk dalam peningkatan keluarnya ASI dengan lancar. Beberapa senyawa alifatik juga terdapat pada daun katuk. Potensi daun katuk dalam memperlancar keluarnya ASI diyakini bermula dari efek hormonal senyawa kimia sterol estrogenik (Triananinsi et al., 2020).

Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh daun katuk dapat membantu ibu menyusui dalam memproduksi keluaran ASI dan apakah ada pengaruh berat badan bayi yang dapat ditimbulkan karena pengaruh daun katuk terhadap keluaran ASI.

Metode

Penelitian ini menggunakan metodologi SLR (*Systematic Literature Review*) dengan menggunakan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-analyses*) melalui empat tahap, yaitu identifikasi, skrining, kelayakan, dan hasil yang diterima.

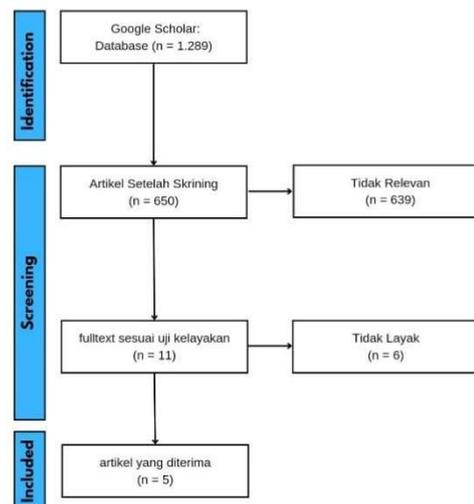
Sumber pencarian jurnal pada penyusunan *literature review* kami menggunakan *database* Google Scholar.

Di awal pencarian menggunakan kriteria inklusi yaitu jurnal yang meneliti terkait pengaruh daun katuk terhadap produksi ASI. Kemudian kriteria eksklusi dengan melihat jurnal yang dipublikasi dengan rentang 10 tahun (2013-2023). Di tahap yang terakhir dilakukan penilaian dengan hanya mengambil jurnal yang tersedia *full text* dan diseleksi kembali dengan PICO (*population, intervention, comparison, dan outcome*). Dengan *population*

yaitu ibu menyusui, *intervention* : pemberian rebusan atau ekstrak daun katuk, *comparison* : tidak menggunakan daun katuk, dan *outcome*: peningkatan produksi ASI.

Hasil

Dari hasil penelusuran literatur dengan *Systematic Literature Review* didapatkan 1.289 jurnal dengan menggunakan kata kunci: daun katuk; asi booster. Kemudian menggunakan kriteria eksklusi dengan melihat waktu publikasi dan mendapatkan 650 jurnal. Tahap selanjutnya dilakukan penilaian dan menghapus jurnal yang teks tidak lengkap dan mengambil jurnal *full text* dan melakukan *screening* terhadap PICO sehingga hasil akhir mendapatkan 5 jurnal yang sesuai.



Gambar 1. Diagram Prisma

Dari kelima jurnal tersebut kami melakukan sintesis data dengan hasil sintesis yang kami buat dalam bentuk tabel.

Tabel 1. Sintesis Data

Judul	Nama Pengarang	Responden	Metode	Prosedure	Hasil
Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas	Mariene W. Dolang, Frisca P. A. Wattimena, Erlin Kiriwanno, Sunik Cahyawati, Sahrir Sillehu (2021)	Populasi : Seluruh ibu nifas sebanyak 30 orang. Tempat : Wilayah Puskesmas Suli. Waktu penelitian : 1-31 Oktober 2020.	Metode pada penelitian ini adalah menggunakan pre ekperimental design serta rancangan one group pretest dan posttest.	Prosedur yang digunakan adalah dengan kuesioner meliputi umur ibu, nama ibu, pekerjaan dan lembar observasi digunakan sebagai pengukuran ASI,menunju keluarnya ASI. Serta melakukan pretest dan posttest sebelum dan sesudah diberikannya air rebusan daun, dan terdapat Uji Wilcoxon.	Pengukuran yang dilaksanakan sebelum lalu sesudah diberikannya rebusan daun katuk yang dapat meningkatkan produksi ASI,menunju kkan bahwasannya daun katuk sangat berpengaruh pada ibu nifas.
Pengaruh Konsumsi Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu	Endang Suwanti, Kuswati (2020)	Populasi : 30 Ibu menyusui Tempat : di BPM wilayah Kabupaten Klaten	Pre-posttest dengan Control Group Design, atau pre-posttest dengan Control Group, adalah metodologi yang digunakan.	Dalam desain ini, peserta mendapat ekstrak daun katuk dua kali sehari dalam bentuk dua	Temuan penelitian menunjukkan bahwa: 1. Ibu menyusui menghasilkan lebih banyak

Menyusui Di Klaten	Waktu : Januari- Juli 2015	Dilakukan dengan kapsul selama ASI (hingga 70% lebih banyak dari kebutuhan bayinya) setelah menggunakan indikator kecukupan ASI, seperti: Bayi sering (BAK); warnanya dan konsistensinya tinja; keadaan bayi yg disusui (awalnya lapar, lalu selanjutnya melemah lalu tertidur); payudara yang lembut setelah menyusui; Berat badan bayi bertambah 14 gr sehari antara umur tiga dan enam bulan.	Setelah itu, tercukupkannya ASI dinilai saat menggunakan indikator kecukupan ASI, seperti: Bayi sering (BAK); warnanya dan konsistensinya tinja; keadaan bayi yg disusui (awalnya lapar, lalu selanjutnya melemah lalu tertidur); payudara yang lembut setelah menyusui; Berat badan bayi bertambah 14 gr sehari antara umur tiga dan enam bulan.
-----------------------	-------------------------------	--	---

Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Posyandu Anggrek Desa Kalirejo Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023	Ditha Sheilla Fathul Amanah, Santi Oktavia, Tubagus Erwin	Populasi seluruh ibu menyusui pada bayi usia 0-6 bulan Tempat : Posyandu Anggrek 1,2,3, dan 4 Desa Kalirejo, Kecamatan Palas, Kabupaten Lampung Selatan. Waktu : Januari-Maret 2023	: Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian quasy eksperimen yaitu penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis.	Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Pendekatan dalam penelitian ini adalah Kelompok Pretest – Posttest, dilakukan dengan melakukan pengukuran sebelumnya (pretest) sebelum diberikan perlakuan (treatment) dan kemudian melakukan pengukuran lagi (posttest)	Berdasarkan uji statistik diperoleh p-value 0,000 atau p-value < 0,05 yang berarti terdapat pengaruh konsumsi sayur katuk terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Posyandu Anggrek Desa Kalirejo Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan pada tahun 2023.
Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk (Sauropus Androgynus)	Lola Pebrianthy, Zubaidah, Sarli Saragih (2022)	Populasi seluruh ibu menyusui dengan jumlah 24 orang	: Penelitian ini menggunakan desain single group pretest-posttest dan bersifat kuantitatif.	Sebanyak 21 responden menggunakan uji paired t-test berdasarkan pada tingkat	Nilai uji berpasangan sample t-test menunjukkan bahwa pada

Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum	Tempat : Desa Purbatua Kecamatan Padangsidimpua n Tenggara Kota Padangsidimpua n	Desain eksperimennya	pra-	kemaknaan. Dilihat ada perubahan dan perbedaan yang bermakna ketika dilakukan dan sebelum dilakukan.	Desa Purbatua Kec. Padang sidimpuan Tenggara pada 2020 terdapat pengaruh pemberian rebusan katuk pada keluarnya ASI pada ibu nifas. Bisa dilihat bahwa mengonsums i rebusan katuk selama satu minggu, peneliti yakin kandungan di dalam daunnya dapat membantu meningkatkan produksi ASI.
Pengaruh Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kecukupan	Puput Yolanda , Wenny Indah Purnama Eka Sari,	Populasi : ibu postpartum yang memberikan ASI Eksklusif	Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu dengan	Untuk melakukan penelitian ini, ibu nifas terlebih dahulu diberikan ekstrak daun	Pemberian ekstrak daun katuk berdampak pada

Produksi Asi Pada Ibu Postpartum	Kurniyati (2022)	sebanyak orang Tempat wilayah Puskesmas Kec. Curup Tengah Kab. Rejang Lebong Prov. Bengkulu Waktu : tahun 2020	287 : kelompok .	metodologi post- test dua kelompok .	katuk, kemudian mulai enam jam setelah melahirkan,dua kapsul berisi ekstrak tersebut dua kali sehari hingga hari keempat belas. Pemberian jenis katuk yang dipakai pada penelitian ini yaitu berbentuk pil.	kemampuan ibu nifas dalam memproduksi ASI. Berat badan bayi ibu nifas yang mendapat ekstrak katuk meningkat secara signifikan.
--	---------------------	--	------------------------	---	--	---

Pembahasan

Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan oleh kami didapatkan bahwa tanaman daun katuk atau *Sauropus Androgynus* dapat efektif dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu.

Katuk dapat digunakan karena katuk merupakan tanaman yang gampang dijumpai di Indonesia, katuk biasanya dapat dijumpai di kebun dan hal ini dapat mempermudah siapapun khususnya ibu menyusui yang ingin mengkonsumsi katuk. Dalam pengkonsumsian katuk ini bisa dikonsumsi dengan berbagai macam bentuk. Dimulai dari dijadikan sayur bening, pil, ekstrak. Dari situlah kebermanfaatan daun katuk digunakan oleh masyarakat Indonesia khususnya untuk ibu menyusui. Kandungan senyawa yang dimiliki oleh katuk memiliki potensi dalam meningkatkan hormon oksitosin dan prolactin seperti polifenol, steroid, flavonoid, dan alkonoid yang dapat meningkatkan produksi ASI (Erlanda et al., 2021).

Katuk dapat meningkatkan produksi ASI bagi ibu yang mengkonsumsinya. Pemberian katuk baik berupa ekstrak katuk dan rebusan katuk akan meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan ibu menyusui yang tidak diberikan ekstrak daun katuk (Juliastuti, 2019).

Hal ini selaras dengan hasil penelitian Dolang (2021) yang menyatakan bahwa memberikan air rebusan daun katuk merupakan cara yang baik untuk meningkatkan produksi ASI. Pengukuran yang dilakukan sebelum air dididihkan menunjukkan bahwa hanya sekitar 30 mililiter ASI yang dihasilkan. Selain itu, jumlah ASI yang dihasilkan meningkat dari hanya 30 ml menjadi 60–80 ml setelah diberi air rebusan daun katuk. Berdasarkan observasi yang dilakukan, produksi ASI mereka meningkat setelah mengonsumsi air rebusan daun katuk. Dengan demikian dapat menarik kesimpulan bahwa ini adalah salah satu teknik meningkatkan produksi ASI berkualitas tinggi tanpa membahayakan janin. Agar anak yang disusui dapat memperoleh asupan kadar nutrisi yang cukup dan seimbang serta bermanfaat dalam perkembangan anak, diharapkan ibu menyusui dapat meminum air rebusan daun katuk. Menurut penelitian ini, mengonsumsi rebusan daun katuk bisa meningkatkan keluarnya ASI dan tidak menimbulkan efek negatif pada bayi, dan katuk tidak memiliki efek samping kepada bayi (Dolang et al., 2021).

Terdapat pula penelitian lain yang menyatakan terkait pengaruh katuk terhadap produksi ASI ibu. Hal ini didapatkan dari hasil penelitian yang dilakukan Sheilla (2023) menemukan bahwa sebelum mendapat sayur katuk, rerata jumlah air susu tersebut diproduksi adalah 505,93 ml dengan standar deviasi 53,224. Pasca pemberian sayur daun katuk kepada responden terjadi peningkatan. Setelah pemberian sayur daun katuk kepada peserta, rerata jumlah ASI yang diproduksi meningkat menjadi 583,33 dengan standar deviasi 69,780. Penelitian Sheilla ini membuktikan bahwa mengonsumsi olahan sayur katuk kepada ibu menyusui mempengaruhi kemampuannya untuk memproduksi air susunya.

Katuk juga dapat menjadi bahan yang meningkatkan produksi ASI yang aman karena katuk tidak memiliki efek samping yang dapat membahayakan ibu salah satunya adalah keracunan. Hal ini selaras dengan penelitian dilakukan Suwanti (2020) yang menyatakan bahwasannya Mayoritas ASI (70%), menurut kelompok intervensi yang meminum satu kapsul ekstrak daun katuk dua kali sehari selama tiga puluh hari, melebihi kebutuhan bayi. Sementara itu, data kelompok kontrol (yang tidak mendapat perlakuan) menunjukkan hanya 6,7% responden yang memproduksi ASI lebih banyak dari kebutuhan bayinya, dan 20% responden

tidak mencukupi kebutuhan bayinya. Responden pada kelompok intervensi menerima ekstrak daun katuk. Namun, mereka diobservasi seminggu sekali untuk mengamati adanya reaksi merugikan atau keluhan ibu terkait dengan ekstrak tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa tidak adanya ibu yang mengalami keracunan makanan, dibuktikan dengan tidak ada ibu yang mengalami mual, muntah, atau pusing. Penelitian Suwanti menyarankan bahwa ibu menyusui dapat mengonsumsi daun katuk sebagai variasi menu makanan karena akan meningkatkan produksi dan kecukupan ASI bagi bayi.

Dalam upaya untuk meningkatkan produksi ASI bisa dilakukan dengan mengonsumsi daun katuk dengan cara menambah menu sayur daun katuk atau meminum kapsul daun katuk sesuai kebutuhan. Dengan hal tersebut maka produksi ASI seorang ibu akan menjadi lancar dan mengalami kenaikan produksi ASI sampai melebihi kebutuhan bayinya (70%) hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Endang (2020).

Katuk memiliki efektivitas dalam peningkatan produksi ASI yang berpengaruh kepada berat badan bayi (Asokawati et al., 2021). Hal ini dapat selaras dengan hasil dalam penelitian yang dilakukan oleh Pebrianthy (2023), diketahui bahwa penelitian ini bertujuan agar dapat mengetahui bagaimana adanya hal berpengaruh ketika memberikan daun katuk rebus pada ibu nifas terhadap kapasitas keluarnya ASI. Penelitian ini menemukan bahwa dengan memberikan daun katuk rebus kepada ibu nifas berdampak pada kemampuan ibu dalam memproduksi ASI. Diperoleh nilai mengenai hubungan berat badan ibu nifas sebelum dan sesudah mendapat rebusan daun katuk. Berdasarkan temuan pada kelompok kontrol yang membuktikan adanya perbedaan rata-rata penambahan berat badan bayi pada hari ke satu hingga hari ketujuh yaitu 0,86, perbedaan keluaran BAK sebesar 0,33, serta meningkatnya jumlah buang air besar sebesar 0,38 dari hari ke hari. Disarankan bagi ibu menyusui untuk menggunakan tanaman daun katuk yang dapat diolah untuk membantu melancarkan keluarnya ASI.

Selain penelitian dari Pebrianthy adapun penelitian lainnya yang membuktikan hasil yang sama yaitu penelitian yang dilakukan oleh Yolanda (2022) yang membuktikan ternyata dengan memberikannya ekstrak daun katuk berdampak pada kemampuan ibu post partum dalam memproduksi ASI dalam jumlah yang cukup. Untuk melakukan penelitian ini, ibu nifas

terlebih dahulu diberikan ekstrak daun katuk, kemudian mulai 6 jam setelah melahirkan, sebanyak dua kapsul berisi ekstrak daun katuk lalu dua kali sehari hingga hari ke-14. Terdapat 500 mg ekstrak daun katuk terkandung dalam setiap kapsul ekstrak katuk yang digunakan oleh penelitian ini. Pertambahan beratnya badan bayi digunakan oleh penelitian Yolanda untuk mengukur kemampuan sang ibu pasca melahirkan dalam memproduksi ASI. Diketahui perubahan beratnya badan sang bayi sebelum dan sesudah intervensi ekstrak daun katuk berbeda. Dengan demikian, dapat dikatakan dengan memberikan ekstrak daun katuk kepada ibu bisa memberikan dampak atas kemampuannya dalam memproduksi air susu pada ibu.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi literatur review 5 artikel dapat disimpulkan bahwa daun katuk memiliki pengaruh bagi ibu menyusui yang hendak meningkatkan produksi ASI-nya. Pemanfaatan daun katuk sebagai salah satu cara alami dalam upaya meningkatkan kelancaran ASI seorang ibu dan adanya temuan terbaru bahwa katuk dapat meningkatkan berat badan bayi dari ASI yang dihasilkan ibu. Temuan ini memberikan dasar untuk pendekatan holistik terhadap kesehatan ibu dan bayi melalui pemanfaatan tanaman tradisional yang tersedia dan terjangkau di masyarakat Indonesia. Pemanfaatan daun katuk sebagai salah satu cara alami agar meningkatnya ASI bagi ibu. Keberhasilan penggunaan daun ini dalam upaya peningkatan keluarnya ASI bagi ibu menyusui juga diperkuat oleh penelitian-penelitian, seperti yang dilakukan oleh Dolang, Suwanti, Sheilla, Pebrianthy, dan Yolanda, yang menunjukkan peningkatan produksi ASI setelah konsumsi daun katuk.

Saran

Perlu dilakukan upaya edukasi dan penyuluhan kepada masyarakat, terutama ibu menyusui, mengenai manfaat dan cara penggunaan daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI. Pemerintah dan pihak terkait perlu memastikan aksesibilitas dan ketersediaan daun katuk dengan harga terjangkau, sehingga lebih banyak ibu menyusui dapat mengaksesnya. Terakhir perlu adanya pengembangan produk-produk yang mengandung ekstrak daun katuk dapat menjadi opsi untuk meningkatkan konsumsi, seperti suplemen atau makanan olahan. Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang potensi daun katuk dalam

meningkatkan produksi ASI dan memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan ibu dan bayi di Indonesia.

Daftar Pustaka

- Asokawati, F. D., Juda Julia Kristiarini, & Fatimah Sari. (2021). Efektivitas Pemberian Ekstrak Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Dan Peningkatan Berat Badan Bayi Praktik Mandiri Bidan Wilayah Kabupaten Madiun. *Journal of Health (JoH)*, 8(2), 114–120. <https://doi.org/10.30590/joh.v8n2.114-120.2021>
- Dolang, M. W., Wattimena, F. P. ., Kiriwenno, E., Cahyawati, S., & Sillehu, S. (2021). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(3), 256. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i3.9570>
- Erlanda, C., Evrianasari, N., Susilawati, S., & Lathifah, N. S. (2021). Ekstrak Daun Katuk Mempengaruhi Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 647–651. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.1765>
- Friska Armynia Subratha, H. (2020). Determinan Kegagalan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Rumah Tangga Di Kecamatan Marga. *Jurnal Medika Usada*, 3(1), 61–72. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v3i1.60>
- Juliastuti, J. (2019). Efektivitas Daun Katuk (*Sauropus Androgynus*) Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Kuta Baro Aceh Besar. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i1.1600>
- Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2018. *Jakarta : Kemenkes RI*.
- Majid, Ti. S., & Muchtaridi, M. (2018). Aktivitas farmakologi ekstrak daun katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr). *Farmaka*, 16(2), 398–405.

- Nasution, K. (2018). Efektifitas Pemberian Simplisia Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum di Praktik Mandiri Bidan Afriana, Amd. Keb. *Jurnal Poltekes Kemenkes Medan*, 7(11).
- Pebrianthy, L., Nasution, Z., & Saragih, S. (2023). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk (Sauropus Androgynus) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia/Indonesian Health Scientific Journal*, 8(1), 149-154.
- Rahmanisa, S. (2016). Efektivitas Ekstraksi Alkaloid dan Sterol Daun Katuk (Sauropus androgynus) terhadap Produksi ASI Effectivity of Alkaloid and Sterol Extract from Katuk Leaves (Sauropus androgynus)To Breastfeeding Production. *Sauropus Androgynus) Terhadap Produksi ASI Majority |*, 5, 117.
- Ramayulis, R. (2015). Green Smoothie ala Rita Ramayulis: 100 Resep 20 Khasiat. *PT Gramedia Pustaka Utama*.
- Sari YP, Yosi S, Nella V.(2018) The exclusive breastfeeding experiences of working mothers in West Sumatera (Sumbar) Peduli ASI community. 2015; androgynus (L.) Merr). *Farmaka Suplemen*, 16(2):398–405.
- Saroni, M. (2014). Effectiveness Of TheSauropus Androgynus (L) Merr Leaf Extract In Increasing Mother’s Breast Milk. *Media Litbang Kesehatan*, 14(3), 549–570.
- Sheilla, D., Amanah, F., Oktavia, S., Erwin, T., & Kunci, K. (2023). *Multidisciplinary Science Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Posyandu Angrek Desa Kalirejo Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023*. 1(2).
- Suwanti, E. (2020). Pengaruh Konsumsi Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Menyusui Di Klaten Endang Suwanti, Kuswati. *Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan*, 5(2), 132–135.
- Suyanti, S., & Anggraeni, K. (2020). Efektivitas Daun Katuk Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Di Bidan Praktek Mandiri (Bpm) Bd. Hj. Iin Solihah, S.St., Kabupaten Majalengka. *Journal of Midwifery Care*, 1(1), 1–10.
-

<https://doi.org/10.34305/jmc.v1i1.190>

Triananinsi, N., Andryani, Z. Y., & Basri, F. (2020). Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile The Correlation of Giving Sauropus Androgynus Leaves To The Smoothness of Breast Milk In Multiparous Mother At Caile Community Health Centers. *Journal of Healthcare*, 6(1), 12–20. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/3585>

WHO. (2018). Exclusive Breastfeeding For Optimal Growth. *Development And Health Of Infants*.

WHO. (2020). Prevalensi Kesehatan Ibu Dan Anak. Philadelphia, USA. Journal

Yolanda, P., Indah Purnama Eka Sari, W., & Kurniyati, K. (2022). Pengaruh Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kecukupan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 2(2), 80–85. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v2i2.569>