



Artikel

Efektifitas Pemberian Rebusan Daun Katuk terhadap Produksi ASI pada Post Partum Hari Ketiga

Evy Aprilian^{1✉}, Raden Maria Veronika Widiatrilupi²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Teknologi, Sains, dan Kesehatan Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Article History

Submit 23 Oktober 2025

Revised 06 Agustus 2025

Accepted 06 Juli 2025

Kata kunci

Air Susu Ibu;

Daun katuk;

Ibu menyusui

Keywords

Breast milk;

Katuk leaves;

Breastfeeding mothers

Abstrak

Menyusui sejak dini bermanfaat bagi ibu dan anak karena ASI berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, kesejahteraan, kelangsungan hidup bayi, menyebabkan kontraksi rahim dan mencegah terjadinya pendarahan pasca melahirkan. Berdasarkan hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017, hanya 3,7 % bayi yang memperoleh ASI pada hari pertama, sedangkan pemberian ASI pada usia 2 bulan pertama 64%, yang kemudian menurun pada periode berikutnya umur 3 bulan 45,5 %, pada usia 4-5 bulan 13,9% dan umur 6-7 bulan 7,8 %. Sementara itu ada peningkatan penggunaan pengganti air susu ibu (PASI) yang biasa disebut formula atau susu formula tiga kali lipat dalam kurun waktu 2015 dari 10,8% menjadi 32,4 % pada tahun 2017. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Efektifitas Pemberian Rebusan Daun Katuk terhadap Produksi ASI pada Post Partum Hari Ketiga di UPT Puskesmas Bantur Kabupaten Malang. Jenis penelitian ini *quasi eksperimental* dengan desain *nonequivalent control group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang terdiri dari 15 kelompok eksperimen dan 15 kelompok kontrol. Dilakukan pada bulan Mei 2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata produksi air susu ibu pada ibu menyusui kelompok eksperimen sebelum pemberian daun katuk sebesar 6,60 dan sesudah pemberian daun katuk 8,47. Kesimpulannya pemberian daun katuk terbukti efektif terhadap produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui.

Abstract

Early breastfeeding is beneficial for both mother and child because breast milk plays an important role in supporting the growth, well-being, survival of the baby, causing uterine contractions and preventing postpartum hemorrhage. Based on the results of the 2017 Indonesian Demographic Health Survey (SDKI), only 3.7% of babies received breast milk on the first day, while breastfeeding in the first 2 months of age was 64%, which then decreased in the following period of 3 months of age 45.5%, at the age of 4-5 months 13.9% and 6-7 months 7.8%. Meanwhile, there was an increase in the use of breast milk substitutes (PASI) commonly called formula or formula milk threefold in the period 2015 from 10.8% to 32.4% in 2017. The purpose of this study was to determine the Effectiveness of Giving Katuk Leaf Decoction on Breast Milk Production on the Third Day of Postpartum at the Bantur Community Health Center UPT, Malang Regency. This type of research is quasi-experimental with a nonequivalent control group design. The sample in this study amounted to 30 people consisting of 15 experimental groups and 15 control groups. Conducted in May 2025. The results of the study showed that the average breast milk adequacy in breastfeeding mothers in the experimental group before giving katuk leaves was 6.60 and after giving katuk leaves was 8.47. In conclusion, giving katuk leaves has been proven effective in increasing breast milk adequacy in breastfeeding mothers.

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu yang melahirkan dan merawat anak-anak mereka akan menentukan tingkat kecerdasan, kualitas, dan kecerdasan generasi penerus suatu bangsa. Oleh karena itu, kesehatan ibu menjadi perhatian utama bagi semua negara, termasuk Indonesia, karena

masih banyak masalah yang harus diselesaikan dalam hal kehamilan, persalinan, pascapersalinan, dan perawatan bayi (Suyanti & Anggraeni, 2020). Satu jam setelah plasenta lahir, masa nifas dimulai dan berlangsung selama enam minggu (42 hari). Untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi, perawatan pascapersalinan harus ditawarkan pada saat itu (Yolanda et al., 2022). Menyusui sejak dini bermanfaat bagi ibu dan anak. Karena ASI sangat penuh dengan nutrisi dan antibodi, hal ini berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, kesejahteraan, dan kelangsungan hidup bayi. Sel darah putih, protein, dan komponen imunologi yang cocok untuk bayi hadir dalam ASI. Menyusui menyebabkan kontraksi rahim, yang pada mengurangi pendarahan pasca melahirkan, aktivitas menyusui di kalangan ibu dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian (Retnaningtyas et al., 2022).

ASI adalah makanan paling baik untuk bayi. Komponen zat makanan tersedia dalam bentuk yang ideal dan seimbang untuk dicerna dan diserap secara optimal oleh bayi. ASI saja sudah cukup untuk menjaga pertumbuhan bayi sampai usia 6 bulan, tidak ada makanan lain yang dibutuhkan selama masa ini (Maritalia, 2014). Rendahnya cakupan ASI eksklusif di Indonesia yang berfluktuasi dan cenderung menurun, dengan 38% ibu berhenti menyusui karena produksi ASI yang kurang, menurut survei IDI (Sa'roni et al., 2014). Data ini diperkuat oleh survei tahun 2016 yang menunjukkan penurunan cakupan ASI eksklusif di Indonesia dari 38% menjadi 29,5%, serta faktor lain seperti kurangnya dukungan tempat kerja untuk ibu menyusui (hanya 30% perusahaan yang menyediakan ruang laktasi menurut data Kemenaker 2023) dan mitos tentang kecukupan ASI atau manfaat susu formula. Tidak lancarnya produksi susu disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor psikologi ibu dan gizi.

Hanya 32,6% bayi baru lahir yang disusui secara eksklusif selama enam bulan pertama mereka, menurut statistik dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Dana Anak-anak Perserikatan Bangsa-Bangsa (UNICEF), terlepas dari kenyataan bahwa ada 136,7 juta bayi yang lahir secara global pada tahun 2011. Menurut Profil Kesehatan Indonesia untuk tahun 2016 dan 2017, hanya 29,5% bayi baru lahir yang telah disusui secara eksklusif sampai mereka berusia enam bulan pada tahun 2016, dan jumlah itu meningkat menjadi 35,73% pada tahun 2017. Meskipun meningkat, persentase bayi yang berhasil menyusui secara eksklusif masih jauh dari tingkat yang diinginkan yaitu 80% (Handayani et al., 2022).

Menurut laporan UNICEF tahun 2020 dalam World Breastfeeding Week sebanyak 154.2320.000 bayi dilahirkan di seluruh dunia dan hanya 36,2% dari mereka yang mendapat ASI secara eksklusif pada usia 0 sampai 6 bulan pertama. Berdasarkan Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2021, hanya 3,7% bayi yang memperoleh ASI pada hari pertama. Sedangkan pemberian ASI pada umur kurang 2 bulan sebesar 64%, antara 2 – 3 bulan 45,5%, antara 4-5 bulan 13,9 dan antara 6-7 bulan 7,8%. Rendahnya pemberian ASI Eksklusif di keluarga menjadi salah satu penyebab rendahnya status gizi bayi dan balita (Mita et al., 2025).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Selain masalah lain, wanita menyusui mungkin juga mengalami masalah dengan produksi susu. Beberapa ibu menyusui menyesali produksi ASI yang sedikit atau tidak ada yang alami. Proses pemberian ASI eksklusif akan dipengaruhi oleh masalah pasokan ASI yang rendah, yang harus segera ditangani. Faktanya, tingkat cakupan ASI eksklusif Indonesia sebesar 61,33% telah melampaui target 44% yang ditetapkan dalam Rencana Strategis 2017. Tetapi masih ada lokasi-lokasi tertentu dengan cakupan terbatas, yang dapat disebabkan oleh sejumlah hal, termasuk produksi ASI yang tidak mencukupi. Memanfaatkan obat-obatan herbal konvensional, seperti kamomil dan echinacea, adalah salah satu cara untuk mempercepat produksi dan sekresi ASI (Mawaddah & Karlawaty, 2021).

Beberapa jenis tanaman digunakan secara tradisional oleh ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI. Salah satu tanaman tersebut adalah *Sauropus Androgynus (L.) Merr* yang dikenal di Indonesia sebagai daun katuk (Rahmanisa & Aulianova, 2016). Daun Katuk adalah tanaman semak yang termasuk dalam famili *Euphorbiaceae* (Agoes, 2012).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa infus daun katuk dapat meningkatkan produksi susu pada tikus. Selain itu ekstrak daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI ibu sampai dengan 50,47% tanpa mengurangi kualitas ASI (Suwanti & Kuswati, 2016). Produksi ASI yang tidak cukup merupakan faktor penghambat yang paling umum menyebabkan terhentinya praktik pemberian ASI eksklusif (Andriany, 2013). Salah satu upaya meningkatkan kecepatan produksi ASI adalah melalui penggunaan obat ramuan tradisional seperti rebusan dari ekstrak daun katuk (*Sauropus androgynus*) (Juliastuti, 2019). Ekstrak daun katuk (*Sauropus androgynus*) telah terbukti memiliki berbagai macam fungsi farmakologi (Majid & Muchtaridi,

2018). Selain itu daun katuk juga mengandung nutrisi penting seperti protein, vitamin C, vitamin D, kalsium hingga asam folat (Lestari, 2022).

Daun katuk (*Sauropus androgynus*) telah lama dikenal secara tradisional di Indonesia sebagai galaktagog alami, yaitu zat yang dapat meningkatkan produksi ASI. Pemilihan daun katuk sebagai intervensi didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, khasiatnya dalam meningkatkan prolaktin dan oksitosin telah didukung oleh berbagai penelitian fitofarmaka, meskipun seringkali dalam skala kecil atau uji *in vitro*. Kedua, daun katuk kaya akan vitamin A, B, C, serta mineral seperti kalsium, zat besi, dan fosfor, yang penting bagi kesehatan ibu menyusui dan kualitas ASI. Secara tradisional, daun katuk telah digunakan secara luas oleh masyarakat, termasuk ibu menyusui, terutama di pedesaan. Namun, penggunaannya seringkali belum terstruktur dan didasari pada pengetahuan turun-temurun tanpa dosis atau cara pengolahan yang terstandar.

Daun katuk sangat mudah ditemukan di seluruh wilayah Indonesia, baik di pekarangan rumah, kebun, maupun dijual di pasar-pasar tradisional dengan harga yang sangat terjangkau. Ketersediaan yang melimpah ini menjadikan daun katuk sebagai pilihan intervensi yang sangat praktis dan ekonomis bagi ibu menyusui, terutama di daerah dengan akses terbatas terhadap suplemen komersial atau fasilitas kesehatan. Meskipun demikian, masih banyak ibu menyusui, khususnya di perkotaan atau mereka yang kurang terpapar informasi tradisional, yang belum familiar atau belum rutin mengonsumsi daun katuk. Sebagian ibu juga mungkin belum yakin akan efektivitasnya atau bagaimana cara mengolahnya dengan benar untuk mendapatkan manfaat maksimal. Ini menunjukkan bahwa meskipun tersedia, pengetahuan dan praktik penggunaannya secara optimal masih bervariasi di kalangan ibu menyusui.

Penelitian ini memiliki novelty yang signifikan dibandingkan studi-studi intervensi daun katuk sebelumnya. Pertama, fokus penelitian ini tidak hanya pada peningkatan volume ASI, melainkan pada dampak komprehensif daun katuk terhadap *self-efficacy* ibu menyusui—suatu aspek psikologis yang krusial namun sering terabaikan dalam penelitian galaktagog tradisional. Kami berhipotesis bahwa peningkatan produksi ASI yang dirasakan ibu akibat intervensi daun katuk akan secara langsung meningkatkan kepercayaan diri (*self-efficacy*) mereka dalam menyusui, yang pada gilirannya akan membentuk siklus positif dalam keberhasilan ASI eksklusif. Kedua, kami akan menguji formulasi atau metode pemberian daun

katuk yang terstandar dan praktis, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang mungkin hanya menggunakan ekstrak kasar atau cara pengolahan yang kurang spesifik. Ketiga, penelitian ini juga akan menganalisis korelasi antara dosis/frekuensi konsumsi daun katuk dengan perubahan kadar hormon prolaktin dan oksitosin, serta mengaitkannya dengan peningkatan *self-efficacy*. Pendekatan holistik ini diharapkan memberikan bukti ilmiah yang lebih kuat dan mendalam mengenai mekanisme kerja daun katuk, tidak hanya dari sisi fisiologis tetapi juga psikologis ibu, serta menyediakan model intervensi yang mudah direplikasi untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif secara berkelanjutan di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimental* dengan pendekatan *nonequivalent control group design* untuk mengevaluasi pengaruh intervensi daun katuk terhadap *self-efficacy* menyusui dan produksi ASI pada ibu postpartum. Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di UPT Puskesmas Bantur Kabupaten Malang dengan melibatkan 30 ibu menyusui sebagai sampel, dibagi menjadi 15 orang di kelompok eksperimen yang akan menerima intervensi daun katuk, dan 15 orang di kelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ketat, serta pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dan lembar observasi produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi.

Analisis data akan dimulai dengan uji normalitas, diikuti oleh analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel dan variabel. Untuk menguji hipotesis penelitian, akan digunakan analisis bivariat uji T-independen. Seluruh proses penelitian akan mematuhi prinsip etika penelitian, termasuk *informed consent*, kerahasiaan, anonimitas, keadilan, serta *beneficence* dan *non-maleficence*, dengan tingkat signifikansi statistik ditetapkan pada $\alpha = 0.05$.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Subyek penelitian

Berdasarkan tabel 1 memperlihatkan bahwa produksi ASI pada kelompok eksperimen sebelum pemberian daun katuk sebesar 6,80. Paling sedikit ritme ibu menyusui 5 kali dalam

sehari dan paling banyak atau maksimal sebanyak 10 kali. Sedangkan pada kelompok kontrol, ibu menyusui sebanyak minimal 3 kali dalam sehari dan paling banyak 8 kali.

Tabel 1. Distribusi Tendensi Sentral Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui yang Diberi dan Tidak Diberi Daun Katuk

Produksi ASI Sebelum Pemberian Daun Katuk	Mean	Median	S.D	Minimal – Maksimal	95% CI
Diberi daun katuk	6,80	7,00	1,474	5 – 10	5,98 – 7,62
Tidak diberi daun katuk	5,80	6,00	1,421	3 – 8	4,95 – 6,64

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa rata-rata produksi air susu ibu pada ibu menyusui kelompok eksperimen sesudah pemberian daun katuk sebesar 8,47 dengan mediannya 8,00, standar deviasinya 1,598. Paling sedikitnya ibu menyusui 6 kali dalam sehari dan paling banyak 12 kali. Sedangkan pada kelompok kontrol, rata-rata produksi air susu ibu pada hari ke enam sebesar 6,80 dengan mediannya 7,00, standar deviasinya 1,421. Paling sedikitnya ibu menyusui 4 kali dalam sehari dan paling banyak 10 kali.

Tabel 2. Distribusi Tendensi Sentral Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui yang Diberi dan yang Tidak Diberi Daun Katuk

Produksi ASI Sesudah Pemberian Daun Katuk	Mean	Mean Median	S.D	Minimal-Maksimal	95% CI
Diberi daun katuk	8,47	8,00	1,598	6 – 12	7,58 – 9,35
Tidak diberi daun katuk	6,80	7,00	1,699	4 – 10	5,86 – 7,74

Tabel 3. Uji Normalitas Data Efektivitas Daun Katuk terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui

Produksi ASI	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.
Eksperimen (pretest)	0,920	15	0,192*
Eksperimen (posttest)	0,928	15	0,258*
Kontrol (pretest)	0,938	15	0,354*
Kontrol (posttest)	0,956	15	0,624*

Berdasarkan tabel 3 uji normalitas data dengan *Shapiro wilk*, menunjukkan bahwa data produksi ASI pada kelompok eksperimen sebelum perlakuan (pretest) sebesar 0,192, data produksi ASI pada kelompok eksperimen sesudah perlakuan (posttest) sebesar 0,258, data produksi ASI pada kelompok kontrol pada hari ketiga (pretest) sebesar 0,354 dan data

produksi ASI pada kelompok kontrol pada hari ketujuh (posttest) sebesar 0,624. Hal ini berarti semua data berdistribusi normal karena nilai $p > 0,05$. Selanjutnya dilakukan uji t berpasangan dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 4. Efektivitas Daun Katuk terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui

Produksi ASI pada Ibu Menyusui	Mean	Beda Mean	N	t	P Value
Diberi daun katuk					
Pretest (hari ke-3)	6,60				
Posttest (hari ke-6)	8,47	1,67	15	3,851	0,002
Tidak diberi daun katuk					
Pretest (hari ke-3)	5,80				
Posttest (hari ke-6)	6,80	1,00	15	1,345	0,200

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen rata-rata produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui sebelum perlakuan sebesar 6,60 dan sesudah perlakuan sebesar 8,47 yang artinya ada selisih sebesar 1,67. Perbedaan ini menunjukkan bahwa daun katuk efektif terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata produksi ASI pada hari pertama sebesar 5,80 dan sesudah perlakuan sebesar 6,60 yang artinya ada selisih sebesar 1,00. Perbedaan ini menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan produksi ASI baik pada hari ke-3 maupun hari ke-6, hal ini dapat dilihat dari nilai $p = 0,200 (> 0,05)$. Dengan demikian maka pemberian daun katuk terbukti efektif terhadap produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata produksi air susu ibu pada ibu menyusui kelompok eksperimen sebelum pemberian daun katuk sebesar 6,60. Rata-rata produksi air susu ibu ini masih di bawah batas normal yaitu normalnya 8 – 10 kali dalam sehari, hal ini dapat dikarenakan ibu belum mempersiapkan diri untuk menyusui, mengkonsumsi makanan yang bernutrisi yang dapat meningkatkan ASI, akibatnya produksi ASI menurun dan menyusui kurang dari batas normal, dan karena ibu cenderung lebih mempersiapkan proses persalinan. Hasil penelitian ini sedikit lebih tinggi dibanding dengan hasil penelitian [Juliastuti, \(2019\)](#) di Puskesmas Kuta Baro Aceh Besar menunjukkan bahwa sebelum rebusan daun katuk rata-rata ibu menyusui 6,5 kali dalam sehari dan juga sejalan dengan penelitian [Lestari, \(2022\)](#)

yang menunjukkan bahwa bahwa ada efek pemberian simplisia daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu post partum di PMB Liana.

Pada hari pertama sampai ketiga, biasanya ASI belum maksimal keluar, bayi cukup disusukan selama 4 – 5 menit, untuk merangsang produksi ASI dan membiasakan puting susu dihisap oleh bayi. Setelah produksi ASI cukup, bayi dapat disusukan selama 15 menit (jangan lebih dari 20 menit). Menyusukan selama 15 menit ini jika produksi ASI cukup dan ASI lancar keluaranya, sudah cukup untuk bayi. Dikatakan bahwa, jumlah ASI yang terisap bayi pada 5 menit pertama adalah ± 112 ml 5 menit kedua ± 64 ml, dan 5 menit terakhir hanya ± 16 ml (Roesli, 2012).

Produksi ASI adalah nilai kumulatif berdasarkan apa yang dilihat di lapangan yang dapat diukur dengan menggunakan banyaknya volume ASI yang diminum bayi selama satu hari. Tanda bayi mendapatkan ASI yang cukup adalah bayi minum ASI tiap 2-3 jam atau dalam 24 jam minimal mendapatkan ASI 8 – 10 kali pada 2 – 3 minggu pertama, bayi akan Buang Air Kecil (BAK) paling tidak 6 – 8 kali sehari, berat badan bayi naik 125 gram per minggu dan tidak terjadi penurunan berat bayi lebih dari 7% dari berat lahir (Putri et al., 2023). Masih terdapatnya ibu dengan produksi air susu ibu kurang dari batas normal, maka petugas kesehatan perlu memberikan edukasi atau penyuluhan kepada ibu nifas tentang perlunya mengkonsumsi makanan yang bernutrisi dan bisa meningkatkan ASI salah satunya daun katuk.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata produksi air susu ibu pada ibu menyusui kelompok eksperimen sesudah pemberian daun katuk sebesar 8,47. Produksi air susu ibu setelah diberi daun katuk ternyata mengalami kenaikan menjadi 8,47 dari 6,60 hal ini dapat dikarenakan ibu mengkonsumsi daun katuk secara teratur selama 3 hari, akibatnya produksi air susu ibu meningkat dan frekuensinya dalam batas normal.

Katuk (*Sauropus androgynus*) merupakan tanaman obat-obatan tradisional yang mempunyai zat gizi tinggi, sebagai antibakteri, dan mengandung beta karoten sebagai zat aktif warna karkas (Santoso, 2009). Manfaat daun katuk sangat berguna bagi wanita yang sedang menyusui. Sebuah penelitian mengungkapkan, bahwa daun katuk dapat meningkatkan ekspresi gen prolaktin dan oksitosin pada tikus yang menyusui. Perlu diketahui bahwa prolaktin dan oksitosin adalah dua hormon yang mempengaruhi produksi ASI. Selain itu, khasiat daun katuk bagi ibu menyusui juga terkait dengan kandungan galactagogue yang ada

di dalamnya. Galactagogue adalah senyawa yang dapat memicu peningkatan produksi ASI (Savitri, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan pemberian daun katuk terbukti efektif terhadap produksi ASI, hal ini dikarenakan daun katuk merupakan salah satu tanaman yang dapat merangsang keluarnya ASI, Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Juliastuti, (2019) pada ibu menyusui di Puskesmas Kuta Baro Aceh Besar menunjukkan bahwa rebusan daun katuk efektif dalam memenuhi produksi ASI, juga sejalan dengan hasil penelitian Suwanti & Kuswati, (2016) di Puskesmas Cibogo Kabupaten Subang tahun 2016 menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan konsumsi pemberian daun katuk terhadap produksi ASI ($p = 0,000$). Demikian juga dengan hasil penelitian Agustina, (2014) di Depok Jawa Barat menunjukkan bahwa pemberian daun katuk dapat meningkatkan jumlah menyusui.

Pemberian daun katuk dengan cara direbus yaitu diberikan pada ibu menyusui selama 3 hari, dikonsumsi oleh ibu pada pagi dan sore dengan dosis sebanyak 50 gram daun katuk direbus dengan air 300 ml. Ibu dapat mengkonsumsi rebusan daun katuk ini pada hari ke-2 atau ke-3 setelah melahirkan, hal ini karena peningkatan berat badan bayi pada hari ke-4 dan seterusnya (Actaviani et al., 2025).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian daun katuk terbukti efektif terhadap produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi dan meningkatkan pemahaman bagi institusi pendidikan tentang efektifitas ekstrak daun katuk terhadap produksi Air Susu Ibu. Bidan dapat menganjurkan untuk konsumsi ekstrak daun katuk kepada masyarakat terutama pada ibu menyusui karena terbukti efektif melancarkan produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Actaviani, A. H., Jayatmi, I., Syarah, M., Rahayu, D., Hadizah, L., Indriani, O. A., Oktaviani, D., & Sari, P. F. (2025). Efektifitas Pemberian Daun Katuk Dan Buah Kurma Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 12(9), 1952–1960. <https://doi.org/10.33024/jikk.v12i9.20180>
- Agoes, A. (2012). *Tanaman obat Indonesia buku 1*. Salemba Medika. https://lisa.poltekkesjakarta3.ac.id/perpustakaan/index.php?p=show_detail&id=9362

-
- Agustina, E. R. (2014). *Pengaruh Kombinasi Ekstrak Daun Katuk (Sauropus androgynus (L.) Merr.) dan Domperidon terhadap Involusi Uterus Mencit Menyusui* [Universitas Kristen Maranatha]. <https://repository.maranatha.edu/12533/>
- Andriany, E. (2013). Perbedaan pertumbuhan berat badan bayi ASI Eksklusif dan Non Eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Peukan Bada Kabupaten Aceh Besar. *Idea Nursing Journal*, 4(2), 55–64. <https://jurnal.usk.ac.id/INJ/article/view/1617/0>
- Handayani, H., Pratamaningtyas, S., Ramadhian, A. A. N., & Nugrahaeni, I. K. (2022). Konsumsi Kedelai, Kurma, Dan Daun Katuk Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Midwifery Care Journal*, 3(2), 66–72. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i2.8154>
- 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>
- Lestari, L. (2022). Efektifitas Pemberian Simplisia Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum di DI PMB Liana. *Jurnal Borneo Cendekia*, 6(2), 27–32. <https://journal.stikesborneocendekiamedika.ac.id/index.php/jbc/article/view/302>
- Majid, T. S., & Muchtaridi, M. (2018). Aktivitas Farmakologi Ekstrak Daun Katuk (Sauropus Androgynus (L.) Merr). *Farmaka Suplemen*, 16(2), 251–263. <https://media.neliti.com/media/publications/434641-the-effectiveness-of-giving-katuk-leaf-e-6e0c42e2.pdf>
- Maritalia, D. (2014). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui* (S. Riyadi (ed.)). Pustaka Pelajar. <http://sia.stikespanritahusada.ac.id:8123/inlislite3/opac/detail-opac?id=140>
- Mawaddah, S., & Karlawaty, N. (2021). Efektivitas Teh Daun Katuk terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum Hari ke 4-7. *Jurnal Surya Medika*, 6(2), 167–171. <https://doi.org/10.33084/jsm.v6i2.2135>
- Mita, N. F., Ristica, O. D., Intan, B., & Sari, W. (2025). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Terhadap Pertumbuhan Bayi (BB/U) Usia 6-12 Bulan Di Kelurahan Pasir Pengaraian Wilayah Kerja Puskesmas Rambah Kabupaten Rokan Hulu Tahun 2025. *Journal Iof Innovative land ICreativity*, 5(2), 14667–14675. <https://joecy.org/index.php/joecy/article/view/2356>
- Putri, I. M., Mardiana, N., Widiastuti, T., Wulandari, B. A., Zulala, N. N., Arlis, I., Daranga, E., Ngii, Y., Suhartati, Fatimah, S., Fetrisia, W., Astutik, L. P., Alestari, R. O., Hidayati, R. W., Janah, R., & Destri, Y. (2023). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Eureka Media Aksara. <https://repository.penerbiteitureka.com/media/publications/566891-asuhan-kebidanan-masa-nifas-94b58472.pdf>
- Rahmanisa, S., & Aulianova, T. (2016). Efektivitas Ekstraksi Alkaloid dan Sterol Daun Katuk (Sauropus androgynus) terhadap Produksi ASI. *Jurnal Majority*, 5(1). <https://www.semanticscholar.org/paper/Efektivitas-Ekstraksi-Alkaloid-dan-Sterol->
-

Daun-ASI-Rahmanisa-
Aulianova/7b4dd4dc9e95e1b6cbc17c9aa2dd13937befac53#citing-papers

- Retnaningtyas, E., Suhita, B. M., Febriani, N., Martiana, Serianti, Noviyanti, & Selviana. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Teknik Perawatan Payudara dan Manfaat ASI. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 38–43. <https://doi.org/10.34306/adimas.v3i1.808>
- Roesli, U. (2012). *Panduan Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif*. Pustaka Bunda. <https://perpusda.bantulkab.go.id/pc/59953>
- Sa'roni, S., Sadjiman, T., Sja'bani, M., & Zulaela, Z. (2014). Effectiveness Of The Sauropus Androgynus (L.) Merr Leaf Extract In Increasing Mother's Breast Milk Production. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, XIV(3). <https://www.neliti.com/publications/156600/effectiveness-of-the-sauropus-androgynus-l-merr-leaf-extract-in-increasing-mothe>
- Santoso, U. (2009). *Manfaat Daun Katuk Bagi Kesehatan Manusia dan Produktivitas Ternak*. https://www.academia.edu/15125227/MANFAAT_DAUN_KATUK_BAGI_KESEHATAN_MANUSIA_DAN_PRODUKTIVITAS_TERNAK
- Savitri, A. (2016). *Tanaman Ajaib! Basi Penyakit dengan TOGA (Tanaman Obat Keluarga)*. Bibit Publisher. <https://bintangpusnas.perpusnas.go.id/konten/BK24897/tanaman-ajaib-basmi-penyakit-dengan-toga-tanaman-obat-keluarga>
- Suwanti, E., & Kuswati, K. (2016). Pengaruh Konsumsi Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Menyusui di Klaten. *Interest Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2). https://www.researchgate.net/publication/338860171_Pengaruh_Konsumsi_Ekstrak_Daun_Katuk_Terhadap_Kecukupan_ASI_Pada_Ibu_Menyusui_Di_Klaten
- 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>
- 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>