



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb> ISSN : 3089-1930

LITERATURE REVIEW: PENGARUH DAUN KATUK TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI BAGI IBU NIFAS DAN MENYUSUI

Mariana Anjeli ^{1*}, Maria Febriani Surya ², Mariyene Setia³

¹⁻³Mahasiswa Program Sarjana Kebidanan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus
Ruteng

*E-mail: anjelyrahim@gmail.com

ABSTRACT

Background: Although exclusive breastfeeding is essential for a child's health, many mothers in Indonesia have difficulty producing sufficient breast milk due to nutritional deficiencies. Studies have shown that consuming katuk leaves, which are rich in nutrients, can increase breast milk production by up to fifty percent by stimulating the hormones prolactin and oxytocin. It also improves the overall health of the mother and child and reduces the risk of infant mortality.

Objective: Can increase the knowledge of breastfeeding mothers about the use of katuk leaves to increase breast milk production.

Methods: This study is a literature review of the effect of katuk leaves in increasing breast milk production in postpartum mothers. Research articles from scientific journals were used as primary sources, and books and other literature on nutrition and breastfeeding were used as secondary sources. Data were collected by searching for literature in academic databases such as Google Scholar and PubMed.

Results: The results of the study indicate that katuk leaf extract can increase breast milk production and help breastfeeding mothers who have difficulty breastfeeding by ensuring adequate nutrition and breastfeeding frequency according to the baby's needs. One way to increase breast milk production is to improve the quality of foods that directly affect breast milk production, such as green vegetables such as katuk leaves.

Conclusion: From the perspective of maternal and child health, exclusive breastfeeding is an important component that helps babies stay healthy and live long. Although many efforts have been made to encourage exclusive breastfeeding, low breast milk production due to inadequate nutritional intake is still a major problem. This is especially true in Indonesia. This study has shown that katuk leaves have nutritional content such as steroids and polyphenols that have the potential to increase hormones such as prolactin and oxytocin. Most likely, these hormones play an important role in increasing breast milk production.

Keywords: increasing breast milk production, breastfeeding mothers, katuk leaves



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

ABSTRAK

Latar belakang: Meskipun pemberian ASI eksklusif sangat penting untuk kesehatan anak, banyak ibu di Indonesia yang mengalami kesulitan memproduksi ASI yang cukup karena kekurangan nutrisi. Penelitian telah menunjukkan bahwa mengonsumsi daun katuk, yang kaya akan nutrisi, dapat meningkatkan produksi ASI hingga 50% dengan merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Ini juga meningkatkan kesehatan ibu dan anak secara keseluruhan dan mengurangi risiko kematian bayi.

Tujuan: Dapat meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang pemanfaatan daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI.

Metode: Penelitian ini merupakan kajian pustaka tentang pengaruh daun katuk dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Artikel penelitian dari jurnal ilmiah digunakan sebagai sumber utama, dan buku serta literatur lain tentang gizi dan menyusui digunakan sebagai sumber sekunder. Data dikumpulkan dengan mencari literatur di basis data akademis seperti *Google Scholar* dan *PubMed*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa ekstrak daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI dan membantu ibu menyusui yang mengalami kesulitan menyusui dengan memastikan kecukupan nutrisi dan frekuensi menyusui sesuai kebutuhan bayi. Salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan meningkatkan kualitas makanan yang secara langsung mempengaruhi produksi ASI, seperti sayuran hijau seperti daun katuk.

Kesimpulan: Dari sudut pandang kesehatan ibu dan anak, pemberian ASI eksklusif merupakan komponen penting yang membantu bayi tetap sehat dan hidup lama. Meskipun banyak upaya telah dilakukan untuk mendorong pemberian ASI eksklusif, produksi ASI yang rendah akibat asupan gizi yang tidak memadai masih menjadi masalah besar. Ini terutama berlaku di Indonesia. Studi ini telah menunjukkan bahwa daun katuk memiliki kandungan nutrisi seperti steroid dan polifenol yang berpotensi untuk meningkatkan hormon seperti prolaktin dan oksitosin. Kemungkinan besar, hormon-hormon ini memainkan peran penting dalam meningkatkan produksi ASI.

Kata kunci: Peningkatan Produksi ASI, Ibu Menyusui, Daun Katuk

PENDAHULUAN

ASI sangat penting untuk bayi usia 0-3 tahun. Namun, banyak ibu di Indonesia tidak mendapatkan ASI yang cukup, yang menyebabkan lebih banyak kematian bayi. Organisasi Kesehatan Dunia mengatakan bahwa investasi terbaik untuk kesehatan anak merupakan pemberian ASI eksklusif. Namun, WHO menemukan bahwa tingkat menyusui global hanya 36% antara tahun 2007 dan 2014, dan menetapkan tujuan untuk meningkatkan tingkat ini menjadi 50% pada tahun 2025. Namun, banyak ibu yang tidak hanya memberi ASI kepada anak-anak mereka. Asupan gizi ibu yang rendah sering menyebabkan produksi ASI yang rendah. ASI harus dilanjutkan selama 6 hingga 2 bulan jika ingin anak lebih sehat dan hidup lebih lama. Bayi menerima ASI, yang mengandung nutrisi penting dan antibodi yang melindungi mereka dari infeksi. Manfaat ASI eksklusif sudah diketahui, tetapi hanya sedikit ibu yang memberikan ASI eksklusif. Tingkat rata-rata pemberian ASI eksklusif di seluruh dunia hanya sekitar 36%, menurut data WHO. Cakupan di setiap provinsi Indonesia sangat



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb> ISSN : 3089-1930

beragam. Gorontalo memiliki cakupan terendah, sedangkan Jawa Barat memiliki cakupan terbesar (1).

Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin, dan ada hubungan antara prolaktin dan pola makan ibu. Menurut penelitian, ada hubungan antara asupan gizi ibu dan kelancaran produksi ASI. Oleh karena itu, pola makan yang sehat sangat penting. Selama beberapa hari pertama setelah kelahiran, kolostrum yang kaya akan antibodi dibuat terlebih dahulu. ASI, yang terdiri dari berbagai bahan, mengikutinya. Sistem kekebalan tubuh bayi bergantung pada ASI. ASI juga memiliki enzim yang membantu penyerapan nutrisi lebih baik daripada susu formula.

Masalah yang muncul selama dua jam pertama setelah melahirkan termasuk ketidaknyamanan yang dialami ibu menyusui. Akibat ASI yang tidak mencukupi, masalah seperti trauma saat menyusui, gangguan psikologis, dan peningkatan morbiditas ibu dan bayi muncul. Di negara berkembang, angka kematian bayi masih tinggi. UNICEF melaporkan bahwa 30.000 bayi meninggal setiap tahun di Indonesia dan 10 juta di seluruh dunia. Memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan dapat mencegah masalah ini

Salah satu alasan mengapa pemberian ASI eksklusif jarang berhasil di Indonesia karena rendahnya produksi ASI. Sebuah penelitian di Australia menemukan bahwa produksi ASI yang rendah menyebabkan 29 dari 556 ibu berhenti menyusui bayinya dua minggu setelah melahirkan. Survei yang dilakukan di Rumah Sakit Bersalin (RSB) Kabupaten Sleman, Yogyakarta, menemukan bahwa 31,25% ibu tidak menghasilkan ASI yang cukup. Data yang dikumpulkan dari 39 ibu di 16 provinsi di Indonesia menunjukkan bahwa 17,9% ibu melaporkan tidak ada produksi ASI pada minggu pertama menyusui, 33,3% melaporkan produksi susu yang sangat sedikit, dan 2,6% melaporkan produksi susu yang sangat sedikit. Sebagian besar ibu yang melaporkan ASI tidak mencukupi adalah primipara (69,23%) (2).

Dianggap dapat meningkatkan produksi ASI, daun katuk di Indonesia disarankan sebagai terapi tambahan. Ini karena mudah dilakukan dan dapat dilakukan oleh individu dan praktisi kesehatan lainnya untuk meningkatkan kesehatan mereka (2). Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan ASI ibu menyusui adalah dengan makan daun katuk. Menurut



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

penelitian yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia, mengkonsumsi ekstrak daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI hingga mencapai 50%.

Studi tersebut juga menemukan bahwa daun katuk mengandung vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin C, kalsium, fosfor, dan zat besi.

Kualitas makanan yang secara langsung mempengaruhi produksi ASI dapat ditingkatkan dengan meningkatkan sayuran hijau, seperti daun katuk. (3) menemukan bahwa daun katuk berkhasiat untuk meningkatkan keluarnya ASI pada ibu menyusui.

Teori ini menyatakan bahwa daun katuk mengandung sejumlah senyawa alifatik. Refleks prolaktin diaktifkan oleh polifenol dan steroid, yang merangsang alveoli untuk menghasilkan ASI. Selain itu, hormon oksitosin merangsang pelepasan dan aliran ASI (3).

Menurut (3) yang melakukan penelitian tentang daun katuk dan inti pisang, hasilnya menunjukkan bahwa keduanya memberikan produksi ASI yang efektif (92,9%) dan inti pisang (64,3%). Penelitian yang menggunakan uji independen juga mengungkapkan bahwa mengonsumsi daun katuk dapat meningkatkan kemungkinan kelancaran produksi ASI pada ibu pasca melahirkan. Selain itu, penelitian dengan uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa produksi ASI dipengaruhi oleh air rebusan daun katuk. Dilaporkan dalam beberapa jurnal penelitian bahwa mengonsumsi ekstrak daun katuk dapat meningkatkan sekresi ASI. Fokus dari penelitian ini ialah pada pengaruh daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu pasca persalinan, berdasarkan data penelitian sebelumnya mengenai subjek "Pengaruh Daun Katuk terhadap Produksi ASI pada Ibu Pasca Persalinan". Penelitian ini akan menggunakan literatur penelitian yang terdiri dari artikel, jurnal, dan buku informasi tentang manfaat daun katuk (3).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian pustaka untuk meneliti pengaruh daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI. Sumber primer berupa artikel penelitian yang diterbitkan dalam jurnal ilmiah, sedangkan sumber sekunder berupa buku dan literatur lain tentang gizi dan menyusui. Data dikumpulkan melalui penelusuran literatur di basis data akademis seperti *Google Scholar* dan *PubMed*. Preferensi diberikan kepada publikasi yang



relevan, terutama yang telah melalui proses peninjauan sejawat dalam 10 tahun terakhir. Data tersebut kemudian direkam untuk analisis lebih lanjut. Penelitian ini memiliki keterbatasan yang bergantung pada kualitas dan ketersediaan literatur serta kemungkinan adanya bias publikasi. Selanjutnya, analisis data deskriptif dilakukan untuk mengidentifikasi persamaan dan perbedaan serta menarik kesimpulan tentang efek daun katuk terhadap produksi ASI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini fokus pada pengaruh konsumsi daun katuk terhadap jumlah ASI yang diproduksi oleh ibu nifas. Berbagai hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI secara signifikan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (4) menunjukkan bahwa konsumsi daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI hingga 50%. Selain itu, hasil survei menunjukkan bahwa lebih dari 80% responden mengalami peningkatan produksi ASI setelah mengonsumsi daun katuk secara te

Penelitian juga menunjukkan bahwa daun katuk mengandung berbagai nutrisi penting seperti vitamin A, B1, B2, dan C, yang bermanfaat untuk kesehatan ibu menyusui. Senyawa bioaktif seperti polifenol, alifatik, dan steroid yang terkandung dalam daun katuk diketahui mampu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, yang berperan dalam pe

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (5) mengungkapkan bahwa ekstrak daun katuk dapat membantu ibu menyusui yang mengalami kesulitan dalam menyusui, karena dapat meningkatkan produksi ASI serta mendukung kebutuhan nutrisi dan frekuensi menyusui yang optimal. Daun katuk terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu pasca persalinan.

Pembahasan

Hasil penelitian tersebut memperkuat pemahaman bahwa konsumsi daun katuk dapat menjadi salah satu solusi alami untuk meningkatkan produksi ASI. Kandungan senyawa diketahui aktif seperti polifenol dan steroid memiliki efek langsung terhadap peningkatan kadar hormon prolaktin dan oksitosin dalam tubuh ibu menyusui. Hormon prolaktin berperan dalam merangsang pembentukan ASI, sedangkan oksitosin membantu memperlancar pengeluarannya melalui refleks *let-down*.



Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

Dengan demikian, daun katuk tidak hanya meningkatkan kuantitas ASI, tetapi juga mendukung proses menyusui. Selain dari segi hormonal, kandungan nutrisi dalam daun katuk memberikan kontribusi besar terhadap kesehatan ibu, yang secara tidak langsung juga berpengaruh terhadap produksi ASI.

Kombinasi antara senyawa aktif dan vitamin menjadikan daun katuk sebagai salah satu galaktagog alami yang potensial. Temuan ini juga menunjukkan pentingnya pendekatan edukatif bagi masyarakat dan tenaga kesehatan dalam menyampaikan manfaat daun katuk, khususnya dalam mendukung program ASI eksklusif. Penggunaan daun katuk dalam pola makan ibu menyusui merupakan langkah yang tepat untuk meningkatkan kualitas menyusui sekaligus mendukung kesehatan.

KESIMPULAN

Dari sudut pandang kesehatan ibu dan anak, pemberian ASI eksklusif merupakan bagian penting dari kelangsungan hidup dan kesehatan bayi. Meskipun banyak upaya telah dilakukan untuk mendorong pemberian ASI eksklusif, produksi ASI yang rendah akibat asupan gizi yang tidak memadai masih menjadi masalah besar. Ini terutama berlaku di Indonesia. Studi daun katuk kaya akan nutrisi, termasuk polifenol dan steroid, yang dapat merangsang hormon seperti prolaktin dan oksitosin, yang mungkin berkontribusi pada peningkatan produksi ASI.

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa produksi ASI dapat meningkat hingga 50% dengan mengonsumsi daun katuk. Hampir 80% orang yang berpartisipasi dalam berbagai survei melaporkan bahwa mereka mengalami peningkatan yang signifikan setelah mengonsumsi daun tersebut. Akibatnya, masyarakat dan petugas kesehatan harus mendorong konsumsi daun katuk. Katuk dalam makanan ibu menyusui ini merupakan upaya untuk meningkatkan produksi ASI dan kesehatan ibu dan anak secara keseluruhan.

SARAN

Salah satu metode alami yang banyak diterapkan oleh ibu nifas dan yang menyusui untuk meningkatkan jumlah ASI adalah dengan mengonsumsi daun katuk. Daun ini terkenal karena kandungan berbagai senyawa seperti polifenol, tanin, dan sterol nabati yang dianggap dapat merangsang kelenjar payudara.



JURNAL KEBIDANAN SANTU PAULUS

E-jurnal Program Studi Kebidanan
UNIVERSITAS KATOLIK INDONESIA SANTU PAULUS RUTENG

+62 821-4757-7041

jurkeb@unikastpaulus.ac.id

<https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

Available online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb> ISSN : 3089-1930

Oleh sebab itu, bagi ibu-ibu yang merasa produksi ASI mereka tidak mencukupi atau yang ingin mempertahankan kelimpahan ASI, menambahkan daun katuk ke dalam menu sehari-hari dapat menjadi alternatif yang layak dicoba, baik dalam bentuk sayuran, jus, maupun suplemen.



JURNAL KEBIDANAN SANTU PAULUS

E-jurnal Program Studi Kebidanan
UNIVERSITAS KATOLIK INDONESIA SANTU PAULUS RUTENG

+62 821-4757-7041

jurkeb@unikastpaulus.ac.id

<https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

Availbale online at: <https://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jurkeb>

DAFTAR PUSTAKA

1. Dolang MW, Wattimena FP., Kiriwenno E, Cahyawati S, Sillehu S. Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. JUMANTIK (Jurnal Ilm Penelit Kesehatan). 2021;6(3):256.
2. Handayani S, Pratiwi YS, Ulya Y. DAUN KATUK (*Sauropus androgynus* (L.) Merr) MENINGKATKAN PRODUKSI AIR SUSU IBU. J Ilm STIKES Yars Mataram. 2021;11(1):34–41.
3. Silaban VF. EFEKTIVITAS PEMBERIAN EKSTRA DAUN KATUK TERHADAP PRODUKSI AIR SUSU IBU DI PRATIK BIDAN LASMARIA BATANGKUIS. 2023;
4. Nutrifood Yolanda P, Indah Purnama Eka Sari W, Kurniyati KC. literatur Review: Pengaruh Daun Katuk(*sauropus androgynous*. 2021;
5. Yolanda P, Indah Purnama Eka Sari W, Kurniyati K. Pengaruh Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kecukupan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. J Midwifery Sci Women's Heal. 2022;2(2):80–5.