

Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk (*Sauropus Androgynus*) Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Sukarami Kecamatan Sungai Rotan Kabupaten Muara Enim Tahun 2025

Suhartiwi¹, Erma Puspita Sari², Sedy Pratiwi Rahmadhani³

Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa Palembang¹²³

Email: suhartiwi45@gmail.com

ABSTRACT

*Suboptimal breast milk (SBM) production remains one of the leading causes of failure in exclusive breastfeeding, particularly during the postpartum period. Insufficient milk production can hinder the fulfillment of infants' nutritional needs, potentially affecting their growth and development. One non-pharmacological alternative to increase breast milk production is the consumption of Katuk leaf (*Sauropus androgynus*) decoction, which contains papaverine, phytosterols, flavonoids, and polyphenols that stimulate prolactin and oxytocin hormones. This study aimed to determine the effect of Katuk leaf decoction on breast milk production among breastfeeding mothers. The research used a pre-experimental method with a one-group pretest–posttest design, conducted from June to July 2025 at Sukarami Public Health Center, Sungai Rotan District, Muara Enim Regency. The sample consisted of 32 breastfeeding mothers selected using purposive sampling. The intervention involved consuming 300 ml of Katuk leaf decoction daily for seven consecutive days. Data were collected through observation of expressed milk volume within five minutes and analyzed using a Paired Sample t-test. The results showed that the average milk volume before intervention was 111.53 ml, increasing to 195.34 ml after intervention. Statistical analysis revealed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference before and after intervention. The study concluded that Katuk leaf decoction was effective in increasing breast milk production among breastfeeding mothers. This intervention might serve as a natural, safe, and affordable alternative to support exclusive breastfeeding. Health workers were encouraged to recommend its use to nursing mothers and to promote further research on optimal dosage and long-term safety.*

Keywords : *Katuk leaf, breastfeeding mothers, and breast milk production.*

ABSTRAK

Produksi Air Susu Ibu (ASI) yang tidak optimal masih menjadi salah satu penyebab kegagalan pemberian ASI eksklusif, khususnya pada masa nifas. Rendahnya produksi ASI dapat menghambat pemenuhan kebutuhan nutrisi bayi sehingga berdampak pada tumbuh kembangnya. Salah satu alternatif non-farmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI adalah rebusan daun katuk (*Sauropus androgynus*) yang mengandung papaverin, fitosterol, flavonoid dan polifenol yang berperan dalam stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh rebusan daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Penelitian menggunakan metode *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*, dilaksanakan pada bulan Juni–Juli tahun 2025 di Puskesmas Sukarami Kecamatan Sungai Rotan Kabupaten Muara Enim. Sampel berjumlah 32 ibu menyusui yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi berupa pemberian rebusan daun katuk sebanyak 300 ml per hari selama 7 hari berturut-turut. Data diperoleh melalui observasi volume ASI perah selama 5 menit, kemudian dianalisis menggunakan uji *Paired Sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata volume ASI sebelum intervensi sebesar 111,53 ml dan meningkat menjadi 195,34 ml setelah intervensi. Uji statistik menghasilkan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$), menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa rebusan daun katuk efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif alami, aman, dan terjangkau untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Tenaga kesehatan diharapkan dapat merekomendasikan penggunaannya kepada ibu menyusui serta mendorong penelitian lanjutan terkait dosis optimal dan keamanan penggunaan jangka panjang.

Kata kunci : Daun katuk, Ibu menyusui, Produksi ASI

PENDAHULUAN

Nutrisi alamiah yang paling optimal bagi tumbuh kembang bayi pada masa awal kehidupannya adalah Air Susu Ibu (ASI). Substansi biologis ini tidak sekadar menyediakan zat gizi yang dibutuhkan, namun juga mengandung komponen sistem kekebalan tubuh yang berperan signifikan mencegah serangan berbagai patogen penyebab infeksi, sehingga berkontribusi positif terhadap penurunan angka kesakitan dan kematian pada bayi. Berdasarkan rekomendasi *World Health Organization* (WHO), pemberian ASI secara eksklusif wajib dilaksanakan selama enam bulan pertama tanpa asupan makanan atau minuman tambahan apapun, kecuali suplemen vitamin, mineral, atau obat-obatan yang diperlukan. Setelah periode tersebut, proses menyusui tetap dilanjutkan hingga anak mencapai usia dua tahun sebagai bagian dari upaya strategis peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak (WHO, 2024).

Pemberian ASI eksklusif memiliki dampak signifikan yang melampaui aspek kesehatan ibu dan anak, serta berperan strategis terhadap pencapaian SDGs, terutama pada aspek tanpa kelaparan (tujuan 2), peningkatan kehidupan sehat dan kesejahteraan (tujuan 3), dan perwujudan kesetaraan gender (tujuan 5). Upaya sosialisasi dan implementasi program ASI eksklusif telah menjadi bagian dari strategi global yang bertujuan untuk meningkatkan keberhasilan pemberian nutrisi alami ini.

Strategi tersebut terbukti efektif menurunkan prevalensi stunting dan malnutrisi, sekaligus memperbaiki status kesehatan ibu-anak, yang pada akhirnya akan menghasilkan generasi penerus bangsa yang berkualitas (UNICEF, 2024).

Melalui berbagai penelitian ilmiah, produksi ASI memiliki beragam keunggulan, tetapi realisasi pemberian ASI secara menyeluruh masih belum sesuai harapan. Berdasarkan data statistik WHO, (2024) persentase bayi berusia 0-6 bulan yang memperoleh nutrisi ASI eksklusif hanya mencapai 48% secara global, belum memenuhi sasaran 50% yang ditetapkan untuk tahun 2025. Kementerian Kesehatan RI, (2024) melaporkan bahwa meskipun terjadi peningkatan pemberian ASI eksklusif dari 67,96% pada 2022 ke

74,73% pada 2024, angka tersebut masih berada di bawah target nasional 80%. Situasi serupa tercermin pada tingkat daerah, dimana Dinkes Sumsel, (2024) mencatat bahwa Provinsi Sumatera Selatan mencapai 75,73% untuk cakupan ASI eksklusif, sementara Kabupaten Muara Enim berhasil melampaui dengan pencapaian 86,45%. Namun, wilayah kerja Puskesmas Sukarami hanya mencatatkan 74,13%, masih jauh dari target provinsi Sumatra Selatan yang menetapkan standar 95% (Dinkes Sumsel, 2024).

Ketidakefektifan produksi ASI menjadi salah satu hambatan utama yang mengakibatkan kegagalan pemberian ASI eksklusif. Beberapa indikator yang memberikan pengaruh terhadap produksi ASI mencakup aspek kesehatan mental ibu, asupan nutrisi yang diterima, aktivitas pekerjaan yang dijalani, serta terbatasnya peran keluarga maupun praktisi medis dalam memberikan dukungan (Ramayani, 2023). Strategi penyelesaian masalah produksi ASI dapat ditempuh melalui dua metode pengobatan alternatif. Metode pertama menggunakan pendekatan medis dengan pemberian obat-obatan tertentu seperti domperidon atau metoklopramid, yang wajib diresepkan serta dipantau oleh tenaga kesehatan mengingat adanya risiko efek samping. Beragam spesies tumbuhan berkhasiat obat yang mencakup rebusan daun katuk (*Sauropus androgynus*) beserta beberapa tanaman lainnya seperti daun pepaya (*carica papaya*), daun kelor (*moringa oleifera*), kunyit (*curcuma longa*) serta jintan hitam (*nigella sativa*) telah diaplikasikan sebagai solusi tradisional bagi ibu menyusui untuk mendukung peningkatan produksi ASI dengan cara yang alami (Zamhari, 2023).

Rebusan daun katuk (*Sauropus androgynus*) menunjukkan keunggulan dibandingkan alternatif herbal lainnya sebagai upaya peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Hasil pengujian membuktikan bahwa tanaman ini memberikan manfaat yang nyata terhadap peningkatan volume ASI dengan waktu respons yang cepat. Ketersediaan bahan yang melimpah serta harga yang ekonomis menjadikan tanaman ini pilihan utama masyarakat sebagai solusi tradisional yang aman. Berdasarkan analisis laboratorium, kandungan senyawa bioaktif seperti

papaverin, fitosterol, flavonoid dan polifenol berperan sebagai faktor kunci pada mekanisme laktasi. Karakteristik antioksidan dari flavonoid dan polifenol berkontribusi pada optimalisasi kinerja sel sekretori kelenjar payudara, sementara kombinasi fitosterol dan papaverin berfungsi menstimulasi sekresi hormon prolaktin dan oksitosin. Kedua hormon tersebut memiliki peran yang saling melengkapi, dimana prolaktin mengoptimalkan sintesis serta sekresi ASI, sedangkan oksitosin mengatur mekanisme *let-down* untuk pengeluaran ASI dari sel alveoli payudara (Triananingsi et al., 2020). Dengan demikian, konsumsi daun katuk dapat meningkatkan produksi serta pengeluaran ASI pada ibu menyusui secara alami, aman dan tenapa efek samping baik bagi bayi maupun bagi ibu menyusui.

Nutrisi yang terkandung pada rebusan daun katuk, mencakup komponen-komponen seperti protein, vitamin A, vitamin C, zat besi, serta kalsium berkontribusi positif terhadap kondisi nutrisi ibu menyusui, yang mana keseimbangan asupan gizi tersebut berkorelasi secara langsung dengan mutu dan jumlah ASI yang diproduksi (Girsang, 2023).

Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap ibu menyusui menghasilkan peningkatan produksi ASI secara signifikan sebesar 50%, dengan tetap mempertahankan mutu nutrisinya sebagai alternatif pengobatan alami (Rizka Salsabila et al., 2024). Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh temuan Amanah et al. (2023) yang membuktikan efektivitas rebusan daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI, dibuktikan melalui uji statistik yang menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), sehingga memungkinkan tercapainya asupan ASI yang memadai sesuai kebutuhan nutrisi bayi.

Berdasarkan pencatatan statistik yang diperoleh dari Puskesmas Sukarami yang berlokasi di Kecamatan Sungai Rotan Kabupaten Muara Enim, terdapat sejumlah 48 ibu menyusui yang tercatat sepanjang tahun 2025, dimana sebanyak 32 ibu menghadapi masalah terkait produksi ASI. Situasi tersebut merupakan penghalang utama yang menyebabkan tidak tercapainya target pemberian ASI eksklusif pada area pelayanan kesehatan tersebut. Mengingat urgensi permasalahan ini, dibutuhkan suatu pendekatan

yang terbukti secara ilmiah guna mendorong kesuksesan pemberian ASI eksklusif. Penggunaan rebusan daun katuk sebagai stimulan alami untuk meningkatkan produksi ASI muncul sebagai solusi yang menjanjikan. Berkaitan dengan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui yang berada di bawah pengawasan Puskesmas Sukarami Kecamatan Sungai Rotan Kabupaten Muara Enim pada periode tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang diterapkan menggunakan metode *Pra-eksperimental* melalui pendekatan *one group pretest-posttest*. Pemilihan rancangan tersebut bertujuan mengukur pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI pada kelompok yang sama. Pelaksanaan pengumpulan data berlangsung selama periode Juni hingga Juli 2025, bertempat di Puskesmas Sukarami Kecamatan Sungai Rotan Kabupaten Muara Enim.

Penelitian ini mengikutsertakan 48 ibu menyusui yang memiliki bayi berusia 0-6 bulan sebagai populasi. Melalui metode *purposive sampling* dengan mempertimbangkan sejumlah kriteria inklusi, ditetapkan 32 responden yang memenuhi persyaratan untuk diteliti. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa lembar observasi. Proses pengumpulan data terbagi menjadi dua fase pengujian, yakni sebelum pemberian perlakuan dan sesudah pemberian perlakuan pada hari ke tujuh (Romdona, 2024). Metode pemberian rebusan daun katuk kepada responden mengikuti standar prosedur yang telah ditetapkan, yakni dengan mengolah daun katuk segar menjadi minuman yang dikemas sebanyak 300 ml per botol dan dikonsumsi setiap siang hari selama tujuh hari berturut-turut. Proses pengukuran produksi ASI menggunakan pompa ASI manual serta botol susu (ml) dengan durasi pemompaan selama lima menit.

Pengujian statistik dilaksanakan secara bertahap menggunakan perangkat SPSS 26. Tahap pertama memanfaatkan analisis univariat untuk memetakan sebaran frekuensi setiap variabel penelitian, sementara tahap kedua menerapkan analisis bivariat melalui uji *paired sample t-test* berdasarkan normalitas data yang terkonfirmasi (Siroj, 2024). Pengujian tersebut

dimaksudkan untuk mengukur perbedaan rerata produksi ASI pada periode sebelum dan setelah pemberian intervensi. Pelaksanaan penelitian ini mematuhi kaidah etika riset kesehatan, setiap responden menerima pemaparan terkait tujuan, manfaat dan prosedur penelitian sebelum menandatangani persetujuan tertulis. Legitimasi penelitian ini diperkuat dengan perizinan resmi dari Puskesmas Sukarami dan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKes Mitra Adiguna Palembang yang tertuang pada surat keterangan etik Nomor: 003352/KEP-STIKESMITRA ADIGUNA/2025.

HASIL PENELITIAN

Sebuah penelitian telah diselenggarakan pada tahun 2025 yang bertujuan mengukur pengaruh pemberian rebusan daun katuk (*Sauropus androgynus*) terhadap peningkatan produksi ASI. Penelitian ini berlokasi di

Puskesmas Sukarami yang berada di wilayah Kecamatan Sungai Rotan Kabupaten Muara Enim. Sebanyak 32 ibu menyusui yang menghadapi masalah ketidak lancar produksi ASI berpartisipasi sebagai responden. Pengumpulan data berlangsung selama tujuh hari masa intervensi, dengan pengujian yang mencakup distribusi produksi ASI pada periode sebelum dan setelah perlakuan, analisis statistik menggunakan uji normalitas dan dilanjutkan dengan uji *Paired Sample t-test* untuk menganalisis perbedaan yang terjadi.

Analisis Univariat

Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Rebusan Daun Katuk

Berdasarkan hasil analisis, produksi ASI pada ibu menyusui sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun katuk dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Rebusan Daun Katuk

Produksi ASI (ml)	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	n	%	n	%
<100	10	31,3	-	-
100-150	22	68,8	-	-
>150	-	-	32	100,0
Total	32	100,0	32	100,0

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 1 di atas, dari hasil analisis terhadap 32 responden menunjukkan kondisi sebelum pemberian rebusan daun katuk, dimana analisis data mengungkapkan bahwa produksi ASI ibu menyusui berada pada tingkat sub optimal. Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan, tercatat sebanyak 10 responden (31,3%) menghasilkan ASI dengan volume di bawah 100 ml, sedangkan mayoritas responden sejumlah 22 orang (68,8%) mencapai produksi ASI antara 100-150 ml. Menariknya, tidak ditemukan satupun responden yang mampu memproduksi ASI melebihi 150 ml sebelum diberikan intervensi rebusan daun katuk, yang

mengindikasikan bahwa produksi ASI ibu menyusui masih memerlukan peningkatan untuk mencapai hasil yang optimal.

Setelah dilakukan pemberian rebusan daun katuk, keseluruhan ibu menyusui (100%) menunjukkan peningkatan produksi ASI melebihi 150 ml. Observasi menunjukkan tidak ditemukannya responden dengan produksi ASI di bawah 100 ml ataupun pada kisaran 100-150 ml pasca pemberian intervensi tersebut. Temuan ini mengindikasikan adanya pengaruh positif rebusan daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI yang menghasilkan tingkat produksi ASI lebih optimal pada ibu menyusui.

Analisis Bivariat

Uji Normalitas

Sebelum melaksanakan pengujian dua variabel, diperlukan uji normalitas terhadap data yang

diperoleh. Metode *Shapiro-Wilk* digunakan sebagai uji distribusi normal mengingat jumlah sampel yang terbatas ($n < 50$). Berikut disajikan hasil uji normalitas pada tabel 2 :

Tabel 2. Uji Normalitas Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Intervensi Menggunakan Uji Shapiro-Wilk

Variabel	Shapiro-Wilk		
	P value	Distribusi	Keterangan
Produksi ASI			
Sebelum Intervensi	0,235	Normal	Parametrik
Sesudah Intervensi	0,305	Normal	Parametrik

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan pengujian normalitas yang tersaji pada tabel 2, menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk pengukuran awal (pre-test) mencapai 0,235, sedangkan pengukuran akhir (post-test) memperoleh nilai 0,305. Mengingat kedua hasil pengujian tersebut melampaui ambang batas 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat

ditetapkan bahwa sebaran data mengikuti pola distribusi normal. Dengan demikian, tahapan analisis berikutnya menggunakan metode statistik parametrik melalui penerapan uji *Paired Sample T-Test* untuk mengolah data yang telah terkumpul.

Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui

Melalui pengujian statistik menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dapat diketahui bagaimana pengaruh pemberian rebusan daun

katuk (*Sauropus androgynus*) memberikan dampak terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui, yang dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui

Produksi ASI	Mean (ml)	Mean Selisih (ml)	n	SD	P value
Sebelum Intervensi	111,53	83,81	32	19,78	0,000
Sesudah Intervensi	195,34		32		

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 3 di atas, hasil analisis statistik menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI yang substansial pada ibu menyusui setelah mengonsumsi rebusan daun katuk. Berdasarkan pengujian terhadap 32 responden, rata-rata produksi ASI yang dihasilkan mengalami kenaikan dari 111,53 ml sebelum intervensi menjadi 195,34 ml setelah intervensi, dengan perbedaan rata-rata mencapai 83,81 ml. Melalui pengujian *Paired Sample t-Test*, ditemukan nilai signifikansi $p=0,000$ ($P < 0,05$), yang membuktikan bahwa pemberian rebusan daun katuk memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

PEMBAHASAN

Produksi ASI Sebelum Pemberian Rebusan Daun Katuk

Berdasarkan hasil pengujian data penelitian, mengindikasikan bahwa rata-rata produksi ASI pada ibu menyusui sebelum pemberian rebusan daun katuk menunjukkan angka 111,53 ml untuk durasi pemerahan lima menit. Kuantitas tersebut masih tergolong belum memenuhi standar optimal, mengingat bayi yang baru dilahirkan hingga memasuki fase enam bulan awal membutuhkan asupan ASI sebanyak 700-800 ml setiap harinya, dengan kebutuhan per sesi menyusui berkisar antara 80-100 ml (Delvina et al., 2022). Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden belum mampu memenuhi kebutuhan nutrisi bayinya secara optimal.

Nutrisi alamiah yang paling utama bagi bayi selama enam bulan pertama setelah kelahiran adalah Air Susu Ibu (ASI). Sebagai parameter keberhasilan pemenuhan nutrisi bayi, produksi ASI memegang peranan vital mengingat kandungannya yang tidak terbatas pada nutrisi makro (karbohidrat, protein, lemak) saja, namun mencakup pula komponen mikro, sistem hormonal, serta sistem kekebalan tubuh yang mendukung proses pertumbuhan dan sistem pertahanan terhadap berbagai serangan penyakit. Ketika produksi ASI berada di bawah standar optimal, bayi berpotensi mengalami defisiensi energi yang diperlukan untuk tumbuh kembangnya, sehingga dapat berakibat pada penurunan status kesehatan secara menyeluruh. Berdasarkan hal tersebut, pemeliharaan kestabilan produksi ASI perlu diupayakan sejak masa awal pasca persalinan (Walyani, 2021).

Beragam indikator berkontribusi terhadap pengaruh kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui, yang terbagi menjadi dua dimensi utama. Dimensi pertama mencakup karakteristik yang berasal dari tubuh ibu, yakni asupan nutrisi, kondisi kesehatan fisik, serta keselarasan hormon prolaktin dan oksitosin. Sementara itu, dimensi kedua melibatkan faktor-faktor eksternal seperti sistem pendukung dari lingkungan keluarga, intensitas pemberian ASI, metode perlekatan saat menyusui, serta peran aktif tenaga medis profesional (Rosdianah, 2021). Ketika produksi ASI dianggap tidak mencukupi, sebagian ibu cenderung menghentikan pemberian ASI eksklusif dan beralih pada susu formula. Sejalan dengan penelitian Rizka Salsabila et al. (2024) yang melaporkan bahwa sebanyak 38% ibu menyusui menghentikan pemberian ASI karena merasa produksi ASI yang dihasilkan tidak mencukupi kebutuhan bayi.

Keadaan minimnya produksi ASI masih menjadi kendala signifikan bagi tercapainya target pemberian ASI eksklusif di Indonesia, dengan persentase pencapaian yang baru menyentuh angka 74,73% pada tahun 2024 (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis yang aman, efektif, mudah diterapkan serta dapat diterima secara luas oleh masyarakat seperti penggunaan daun katuk menjadi salah satu alternatif penting untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Produksi ASI Sesudah Pemberian Rebusan Daun Katuk

Berdasarkan hasil pengujian data penelitian, menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui setelah mengonsumsi rebusan daun katuk. Rata-rata produksi ASI perah meningkat menjadi 195,34 ml setelah pemberian rebusan daun katuk sebanyak 300 ml yang dilakukan secara konsisten selama tujuh hari. Analisis statistik menunjukkan terjadinya peningkatan produksi ASI sebesar 83,81 ml dibandingkan dengan kondisi awal sebelum diberikannya intervensi tersebut.

Rebusan daun katuk (*Sauropus androgynus*) memperlihatkan pengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui melalui berbagai mekanisme fisiologis. Penelitian menunjukkan bahwa tanaman ini mengandung beragam senyawa bioaktif, termasuk papaverin, fitosterol, flavonoid serta polifenol yang bekerja secara sinergis. Efektivitas galaktagogum alami ini terbukti melalui beberapa mekanisme, yakni menstimulasi vasodilatasi pembuluh darah, mengoptimalkan keseimbangan hormonal, mengaktifasi reseptor spesifik, serta memberikan perlindungan seluler melalui aktivitas antioksidan yang dimilikinya (Maesarah, 2023).

Beberapa penelitian terdahulu memperkuat hasil penelitian ini. Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh Yolivia Aruan et al. (2023), menyatakan bahwa komponen fitokimia yang terkandung pada daun katuk, mencakup papaverin, fitosterol, flavonoid serta polifenol memiliki fungsi menstimulasi hormon prolaktin dan oksitosin, sehingga memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI secara alami dengan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan Naimah (2024) mengungkapkan bahwa rebusan daun katuk berkontribusi positif pada peningkatan produksi ASI serta mendorong keberhasilan pemberian ASI eksklusif dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Adapun penelitian Dolang et al. (2021) membuktikan pemberian rebusan daun katuk mampu meningkatkan produksi ASI hingga mencapai tiga kali lipat selama periode satu minggu dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Penelitian ini menghasilkan data yang menunjukkan adanya kenaikan bermakna pada volume ASI perah pasca pemberian intervensi,

yang membuktikan keefektifan daun katuk sebagai galaktagog alami, dimana volume ASI perah menjadi indikator produksi ASI. Metode pemberian rebusan daun katuk merupakan alternatif non-farmakologis yang ekonomis, mudah diakses, serta aplikatif bagi masyarakat. Urgensi metode ini semakin nyata mengingat masih tingginya angka ibu nifas yang menghadapi kendala pemberian ASI eksklusif akibat persepsi maupun kondisi produksi ASI yang minim. Hasil penelitian ini memperkuat teori laktasi serta berkorelasi dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa daun katuk (*Sauropus androgynus*) sebagai tanaman galaktagog alami bekerja melalui stimulasi sekresi hormon prolaktin dan oksitosin, sehingga berkhasiat meningkatkan produksi serta melancarkan pengeluaran ASI melalui mekanisme fisiologis dan hormonal.

Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui

Berdasarkan hasil penelitian yang diselenggarakan terhadap 32 responden di Puskesmas Sukarami Kecamatan Sungai Rotan Kabupaten Muara Enim, mengungkapkan adanya pengaruh signifikan terkait pemberian rebusan daun katuk pada ibu menyusui. Pengujian statistik melalui *Paired Sample t-Test* memperlihatkan nilai $P=0,000$ ($p<0,05$), yang menegaskan perbedaan bermakna pada produksi ASI sebelum dan sesudah perlakuan. Pengukuran kuantitatif menunjukkan rata-rata peningkatan produksi ASI dari 111,53 ml sebelum intervensi menjadi 195,34 ml setelah intervensi, dengan selisih peningkatan sebesar 83,81 ml. Temuan ini memvalidasi hipotesis penelitian mengenai manfaat rebusan daun katuk sebagai faktor pendukung peningkatan produksi ASI, yang dibuktikan melalui data kuantitatif dan analisis statistik yang terukur.

Mekanisme pembentukan Air Susu Ibu (ASI) secara fisiologis mengalami pengaruh dari dua hormon utama. Hormon pertama yakni prolaktin yang bertugas mengaktifkan sel-sel alveoli untuk mensintesis ASI, sementara hormon kedua yaitu oksitosin berfungsi menggerakkan sel-sel mioepitel agar ASI dapat mengalir keluar. Stimulasi hisapan bayi menjadi pemicu aktivitas kedua hormon tersebut, yang keberhasilannya turut ditentukan oleh beberapa faktor pendukung mencakup kecukupan gizi, pola istirahat yang baik, kesehatan

mental ibu, serta dukungan sosial. Rebusan daun katuk yang dikenal sebagai galaktagog alami terbukti memiliki peran signifikan untuk memaksimalkan proses pembentukan ASI pada ibu menyusui (Maesarah, 2023).

Menurut teori yang dikemukakan oleh Girsang (2023) Peningkatan produksi ASI ini erat kaitannya dengan kandungan fitokimia dalam daun katuk. Ibu menyusui yang mengonsumsi rebusan daun katuk sebanyak 50 gram yang direbus menjadi satu botol (300 ml), diminum satu kali sehari pada siang hari selama tujuh hari berturut-turut terbukti memiliki pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan kadar hormon prolaktin dalam darah. Mekanisme kerjanya dipengaruhi oleh kandungan senyawa aktif, yaitu papaverin, fitosterol, flavonoid dan polifenol. Senyawa papaverin berfungsi sebagai vasodilator yang membantu memperlancar aliran darah ke kelenjar payudara sehingga mempercepat transportasi hormon prolaktin dan oksitosin. fitosterol berperan sebagai prekursor hormon steroid yang mendukung keseimbangan hormonal dalam proses laktasi. Sementara itu, flavonoid dan polifenol berperan meningkatkan sensitivitas reseptor prolaktin pada alveoli payudara sehingga merangsang sintesis protein susu (kasein) dan laktosa. Kombinasi mekanisme tersebut menjadikan daun katuk efektif dalam memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui (Girsang, 2023).

Selain itu, daun katuk juga mengandung vitamin A, vitamin C, zat besi, kalsium, dan protein nabati yang dapat memperbaiki status gizi ibu menyusui. Status gizi yang baik akan mendukung fungsi metabolisme tubuh dan meningkatkan serta memperlancar produksi ASI. Hal ini sejalan dengan pendapat Syahadat & Siregar (2020) yang menyatakan bahwa konsumsi daun katuk yang memiliki kandungan gizi seperti vitamin A, B kompleks, C, zat besi dan kalsium sangat berkontribusi terhadap kesehatan ibu menyusui, sehingga mendukung proses laktasi secara tidak langsung. Sementara itu, Rahmawaty & Padmasari (2023) menyatakan bahwa konsumsi daun katuk tidak menimbulkan efek samping pada ibu maupun bayi dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), sehingga aman digunakan sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Rebusan daun katuk menawarkan solusi alternatif terapi alami yang selaras dengan

standar *World Health Organization* (WHO) serta sasaran *Sustainable Development Goals* (SDGs) untuk mendukung program keberhasilan ASI eksklusif. Metode pengolahan daun katuk melalui perebusan tidak hanya menyajikan alternatif yang ekonomis dan mudah diakses, tetapi juga sejalan dengan program Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang dicanangkan pemerintah. Tenaga kesehatan memiliki peluang mengoptimalkan pemberian edukasi mengenai manfaat daun katuk sebagai bagian dari strategi peningkatan keberhasilan pemberian ASI eksklusif melalui sesi konsultasi laktasi (WHO, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa pemberian rebusan daun katuk (*Sauropus androgynus*) kepada ibu menyusui berpotensi meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI) melalui mekanisme alami yang mendukung fungsi hormon laktasi seperti prolaktin dan oksitosin. Melalui konsumsi secara rutin diharapkan terjadi peningkatan produksi ASI yang mencukupi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi tanpa menimbulkan efek samping baik bagi ibu maupun bayi. Selain itu, intervensi ini dinilai efektif, aman dan ekonomis serta dapat dijadikan sebagai alternatif non-farmakologis yang mudah diimplementasikan dalam masyarakat khususnya bagi ibu menyusui yang mengalami produksi ASI rendah.

Hasil penelitian ini juga membuka peluang untuk pengembangan sediaan herbal berbasis daun katuk seperti kapsul, teh herbal, atau ekstrak dengan dosis yang terstandarisasi. Penelitian lanjutan juga perlu dilakukan untuk mengkaji efektivitas jangka panjang, dosis optimal serta aspek keamanan konsumsi daun katuk dalam periode laktasi (Rosada et al., 2024). Dengan demikian, rebusan daun katuk dapat menjadi solusi praktis, ilmiah dan berbasis budaya lokal dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, terbukti bahwa pengaruh pemberian rebusan daun katuk (*Sauropus androgynus*) memberikan hasil yang bermakna terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui setelah diaplikasikan selama tujuh hari berturut-turut. Analisis data mengungkapkan

adanya perubahan substansial pada produksi ASI, yang mana rata-rata produksi ASI sebelum diberikan intervensi tercatat sebesar 111,53 ml dan mengalami kenaikan menjadi 195,34 ml pasca pemberian intervensi, dengan selisih 83,81 ml. Melalui pengujian statistik menggunakan uji *Paired Sample t-test*, diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Penelitian yang dilaksanakan di Puskesmas Sukarami Kecamatan Sungai Rotan Kabupaten Muara Enim tahun 2025 ini membuktikan secara ilmiah bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pemberian rebusan daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar Puskesmas dan tenaga kesehatan mempertimbangkan pemanfaatan tanaman herbal khususnya daun katuk dalam program peningkatan produksi ASI. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi tambahan dalam pembelajaran kebidanan, khususnya mengenai pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk kesehatan maternal. Penelitian selanjutnya disarankan untuk dilakukan dengan jangka waktu intervensi yang lebih panjang, menilai hormon yang berperan dalam laktasi, mengevaluasi bentuk sediaan lain seperti kapsul, ekstrak atau teh herbal, serta menilai dampak jangka panjang terhadap kesehatan ibu dan tumbuh kembang bayi. Untuk ibu menyusui dianjurkan mengonsumsi rebusan daun katuk secara teratur sesuai anjuran, menerapkan teknik dan frekuensi menyusui yang tepat, memenuhi kebutuhan nutrisi dan cairan, serta melakukan pemantauan dan konsultasi berkala untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanah, D. S. F. Oktavia, S., & Erwin, T. 2023. Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Posyandu Anggrek Desa Kalirejo Kecamatan Palas Kabupaten Lampung. *Nusantara Journal of*, 1(2). <https://jurnal.intekom.id/index.php/njms/article/view/89%0Ahttps://jurnal.intekom.id/index.php/njms/article/download/89/70>.
- Delvina, V., Kasoema, R. S., & Fitri, N. 2022. Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui. *Human Care*

- Journal*.7(1):153.<https://doi.org/10.32883/hcj.v7i1.1618>.
- Dinkes Sumsel. 2024. *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*.
<https://drive.google.com/file/d/1tdFCVQIxUyr80CYPdOYSAwUiwsJKzd98/view>.
Diakses 02 Mei 2025.
- 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>.
- Girsang, B.M, dan D. (2023). *Evidence Based Praticte Periode Nifas*. Yogyakarta: Deepublish.
<https://share.google/XAbPP1CJGivj6hpY>
- Kementerian Kesehatan RI. 2024. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI. <http://www.kemkes.go.id>
- Maesarah, D. (2023). *Pemberian ASI dan Peran Daun Katuk Dalam Upaya Mitigasi Stunting*. Gorontalo: Cahaya Arhs Publisher.
<https://share.google/snrXTqN82m3S8lZot>
- Naimah Nasution, Septa Dwi Insani, Palupi Bodro Sayekti, R. N. G. 2024. PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN DAUN KATUK TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI. *Jurnal Universitas Aufo Royhan*, 7(1), 1–7.
<https://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R>
- Rahmawaty, S., & Padmasari, Z. A. 2023. Review on Katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.) and Milk Production of Breastfeeding Mothersin Indonesia. (Vol. 2022). *Atlantis Press International BV*.https://doi.org/10.2991/978-94-6463-284-2_76.
- Ramayani. 2023. FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF. *15*(1): 15–23. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/126>
- Rizka Salsabila. Oky, A. Heraz, N.A. Fadhl, A. Salma, F.A. Difa, N. Heri, R. & Diding, K.S. 2024. Literature Review: Pengaruh Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 12(01):104-120.
<https://doi.org/10.52236/ih.v12i1.512https://doi.org/10.52236/ih.v12i1.512>
- Romdona Siti, Silvia, S.J. A. G. 2024. TEKNIK PENGUMPULAN DATA: OBSERVASI, WAWANCARA DAN KUESIONER. *3*(1): 39–47.
<https://samudrapublisher.com/index.php/JISOSEPOL>
- Rosada, P. N. Gunawan, B. Hidayati, N. Kesehatan, F. & Ilmu, S.I. 2024. PENINGKATAN KELANCARAN ASI PADA IBU MENYUSUI DI KELURAHAN KEBRAON RW 03 SURABAYA.
- Rosdianah, R. & S, I. 2021. Pemberian Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kebidanan Malahayati*. 7(2): 265–273.
<https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3585>
- Siroj Rusydi, Win, A.F. Dian Septaria, G. Z. S. 2024. Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah untuk Analisis Data. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*. 7(3): 1861–1864.
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
- Syahadat, A., & Siregar, N. 2020. Skrining Fitokimia Daun Katuk sebagai Pelancar ASI. *Kesehatan Ilmiah Indonesia*. 5(1): 85–89.
- 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 Cile Community Health Centers). *Journal of Healthcare*.6(1):1220.
<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/3585>.
- UNICEF. 2024. *Sustainable Development Goals & UNICEF's New Nutrition Strategy*.
<https://www.unicef.org/supply/media/3491/file/NSF-2019-0950-SDGsUNICEF-Nutrition Strategy.pdf>. Diakses 02 Mei 2025.
- Walyani, Siwi, Elisabet, E. 2021. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- WHO. 2024. *Infant and young child feeding*.
https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/infant-and-young-child-feeding?utm_source=chatgpt.com.
Diakses 02 Mei 2025.

- Yolivia Aruan, L. Nadeak, Y. & Ratna S.D. 2023. Efektivitas Daun Katuk Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui Di Bidan Misniarti Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*. 1(3): 247–256.
<https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i3.568>
- Zamhari. 2023. *5 Jenis Sayuran Penyubur ASI*. Yogyakarta: Elementa Agro Lestari.
<https://share.google/LMOrXD1Z1IHUYVYdL>