EDUCARE: Jurnal Pendidikan dan Kesehatan
E-ISSN: 3031-0709
Website: https://j-edu.org/index.php/
VOLUME 4, ISSUE 1, 2026

PENGARUH PEMBERIAN EKSTRAK DAUN KATUK TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS PD TAHUN 2026

Ermeida Nelli[1], Ida Indayani[2]

Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Politeknik Tiara Bunda, Indonesia

Email Korespondensi: *nelliermeida@gmail.com*

ABSTRAK

Latar Belakang: WHO merekomendasikan pemberian ASI selama 6 bulan dan dapat dilanjutkan sampai anak berumur 2 tahun. ASI mengandung antibodi yang melindungi bayi dari infeksi. Pemberian ASI sangat penting bagi tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasan bayi. Upaya yang dilakukan untuk mencapai ASI ekslusif dengan mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui yaitu daun katuk. Tujuan: mengetahui efektivitas ekstrak daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di UPTD Puskesmas PD. Metode: Jenis penelitian Quasi eskperimental dengan non-equivalent control group design. Subjek penelitian adalah ibu ibu menyusui pada masa nifas hari ke-3 sampai dengan hari ke-14 dengan besar sampel 26 responden. Teknik sampling dengan Purposive Sampling. Pengumpulan data dengan lembar observasi dan analisis data menggunakan Pairet T-Test. Hasil Penelitian: Rata-rata frekuensi menyusu sebelum perlakuan sebanyak 6,30 kali sehari dan sesudah perlakuan sebesar 9 kali sehari. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum perlakuan sebesar 7,38 kali dan sesudah perlakuan sebesar 7,30. Hasil uji statistik Pairet T-Test, ada pengaruh ekstrak daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui yang ditandai dengan nilai p = 0,000 (< 0,05) sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui yang ditandai dengan nilai p = 0,776 (>0,05). Kesimpulan: Ekstrak daun katuk berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

Kata Kunci: *Ekstrak; Daun Katuk; ASI*

ABSTRACT
*Background: The WHO recommends exclusive breastfeeding for six months, with continuation up to the age of two. Breast milk contains antibodies that protect infants from infection. Breastfeeding is crucial for optimal physical and mental growth and development, as well as for infant intelligence. One strategy to support exclusive breastfeeding is the consumption of *Sauropus androgynus* (katuk) leaves, which are known to boost breast milk production in nursing mothers. Objective: To determine the effectiveness of *Sauropus androgynus* leaf extract in increasing breast milk production among nursing mothers at the PD Community Health Center (Puskesmas). Methods: This was a quasi-experimental study utilizing a non-equivalent control group design. The subjects were nursing mothers between 3 and 14 days postpartum, with a sample size of 26 respondents. Purposive sampling was used. Data were collected via observation sheets and analyzed using the Paired T-test. Results: The average breastfeeding frequency was 6.30 times per day before the intervention and 9 times per day after the intervention. In the control group, the frequency was 7.38 times before the intervention and 7.30 times after. Statistical analysis (Paired T-test) showed that *Sauropus androgynus* leaf extract influenced the increase in breast milk production (p = 0.000; < 0.05), whereas no significant difference in production was observed in the control group (p = 0.776; > 0.05). Conclusion: *Sauropus androgynus* leaf extract has an effect on increasing breast milk production in nursing mothers.*
Keywords: *Breastfeeding frequency; Nursing mothers; Sauropus androgynus extrac*

PENDAHULUAN

ASI merupakan makanan paling ideal bagi bayi. ASI merupkaan makana paling bersih, aman dan mengandung antibodi yang membantu melindungi anak dari penyakit. Selain itu, ASI menyediakan semua kebutuhan nergi dan nutrisi bagi bayi selama beberapa bulan pertama kehidupan. World Health Organization (WHO) merekomendasikan bayi sebaiknya hanya diberikan ASI pada 6 bulan pertama kehidupan, dan pemberiannya dapat dilanjutkan sampai anak berumur 2 tahun bersama makana pendamping ASI (World Health Organization, 2026).

Menurut WHO, rata-rata pemberian ASI ekslusif bayi di bawah usia 6 bulan dunia baru berkisar 48%. Sedangkan di Indonesia dari Laporan Kinerja Direktorat Jenderal Kesehatan Primer dan Komunitas tahun 2026 berdasar data tahun 2025, mencatat pemberian ASI Ekslusif pada bayi kurang dari 6 bulan mencapai 88% dengan target sasaran 60%. Capaian ini meningkat sebesar 9,62% dibandingkan tahun 2024.

Air susu ibu (ASI) adalah cairan nutrisi yang dihasilkan oleh kelenjar susu di payudara wanita. ASI mrupakan satu-satunya makanan di dunia yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menjamin kesehatan yang baik sampai usia bayi 6 bulan. ASI mengandung cukup lemak, protein, karbohidrat, serta beragam mineral dan vitamin esensial, sampai usia bayi 6 bulan. Selain itu, ASI juga mengandung komponen penting seperti bakteri baik, mikroorganisme, dan imunoglobulin A yang berperan melindungi bayi dari infeksi dan peradangan, serta mendukung pembentukan sistem kekebalan tubuh dan keseimbangan mikrobioma usus bayi (Amalia et al., 2023; Putri, 2023).

Di Indonesia, pemantauan indikator ASI eksklusif saat ini dilakukan melalui Survei Kesehatan Indonesia (SKI) yang merupakan kelanjutan dari Riskesdas. Berdasarkan hasil SKI 2023, proporsi ASI eksklusif pada bayi usia 0–5 bulan secara nasional sebesar 68,6%, sedangkan proporsi ASI eksklusif 6 bulan sebesar 55,5%. Meskipun angka tersebut menunjukkan capaian yang cukup baik, namun masih terdapat

bayi yang belum memperoleh ASI sesuai rekomendasi WHO sehingga diperlukan penguatan edukasi, dukungan keluarga, fasilitas pelayanan kesehatan, dan keberhasilan praktik menyusui sejak awal kehidupan bayi.

Berdasarkan profil kesehatan provinsi Sumatera Selatan Tahun 2024, Cakupan ASI ekslusif Sumatera Selatan sebesar 79,1%, meningkat dari tahun sebelumnya sebesar 68,9%. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketidaklancaran ASI diantaranya karena faktor anatomis dan fisiologis, faktor istirahat, faktor nutrisi, dan faktor obat- obatan atau ramuan dari tumbuh-tumbuhan (Dinas Kesehatan Sumatera Selatan, 2025).

Pada tingkat provinsi, capaian ASI eksklusif di Provinsi Jawa Barat juga masih memerlukan perhatian. Analisis berbasis data SKI 2023 menunjukkan bahwa proporsi keberhasilan pemberian ASI eksklusif di Jawa Barat mencapai 58,4%, yang berarti masih terdapat 41,6% bayi yang belum memperoleh ASI eksklusif sesuai rekomendasi.

Pemberian ASI eksklusif terhadap bayi kurang dari 6 bulan dipengaruhi status gizi dan pemenuhan gizi ibu. Pemenuhan gizi ibu bukan hanya untuk dirinya, tetapi juga untuk produksi ASI. Pemenuhan gizi ibu menyusui harus tinggi Provitamin A, vitamin C, zat besi dan fosfor serta mineral lainnya. Kandungan fitokimia lainnya seperti polifenol dan steroid yang berperan dalam refleks prolaktin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI serta merangsang hormon oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI serta Laktogogum yang merupakan zat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu.

Kelancaran produksi dan pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) merupakan faktor penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi. ASI yang lancar membantu memenuhi kebutuhan nutrisi dan cairan bayi secara optimal, sehingga bayi tidak memerlukan tambahan makanan atau minuman lain. Selain itu, kelancaran ASI dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui, mengurangi resiko pemberian susu formula dini, serta memperkuat ikatan antara ibu dan bayi

Upaya yang dilakukan memperbanyak ASI adalah dengan meningkatkan kualitas makanan yang berpengaruh langsung pada produksi asi yaitu sayur-sayuran, seperti daun katuk. Daun katuk mampu meningkatkan produksi asi. Kandungan daun katuk berupa papaverin dalam merangsang pelepasan prolaktin dengan menekan reseptor dopamin. Sekresi prolaktin yang meningkat akan meningkatkan produksi ASI. Selain itu, kandungan daun katu berupa glukosa untuk sintesus laktosa, mengandung 5 senyawa kelompok asan lemak tak jenuh (*Octadecanoic acid; 9-Eicosine; 5, 8, 11-Heptadecatrienoic acid; 9, 12, 15-Octadecatrienoic acid; dan 11, 14, 17-Eicosatrienoic acid*) yang menjadi prekursor biosintesis senyawa eicosanoids, yaitu prostaglandin yang akan menggertak kelenjar mammae untuk meningkatkan produksi air susu.

Hal tersebut didukung penelitian yang dilakuan oleh Anita, et.al. (2024), konsumsi daun katuk mampu meningkatkan produksi asi pada ibu postpartum primipara. Pada 23 responden terjadi peningkatan poduksi asi 60 ml 1 responden, 90 ml sebanyak 11 responden dan 100 ml sebanyak 10 responden. Hasil uji t-test $p = 0.000 < 0.05$, hal ini berarti terdapat penagruh yang bermakna antara konsumsi daun katuk dengan peningkatan produksi ASI ibu postpartum primipara.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Poli Ibu dan Anak UPDT Puskesmas PD dari 7 ibu nifas ada 5 (71,4%) mengeluhkan terhadap produksi ASI. Hasil wawancara yang dari 5 ibu yang mengalami keluhan produksi ASI tersebut, ibu belum pernah menggunakan ekstraks (rebusan) daun katuk sebagai upaya pemenuhan nutrisi untuk meningkatan produksi ASI selama menyusi, oleh karena itu, upaya untuk menjaga dan meningkatkan kelancaran ASI sangat diperlukan guna mendukung tercapainya ASI eksklusif.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Quasi Experimental* dengan desain *nonequivalent control group design*. Sampel dalam penelitian ini adalah 26 responden yang terdiri dari 13 kelompok eksperimen dan 13 kelompok kontrol. Pengumpulan datanya menggunakan lembar observasi. Penelitian eksperimen merupakan penelitian perlakuan atau intervensi kepada satu atau lebih kelompok untuk mengetahui akibat intervensi yang dilakukan. Jenis penelitian eksperimen yang dipilih adalah eksperimen semu *(quasi experimental design)* yang tidak terdapat batasan yang ketat dalam randomisasi dan dapat mengontrol ancaman-ancaman validitas. Desain penelitian *nonequivalent control group design* adalah penelitian *pretest posttest* dengan adanya kelompok ekperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen A dan kelompok kontrol B dipilih tanpa penempatan acak. Tetapi hanya kelompok eksperimen yang menerima perlakuan (Anantasia & Rindrayani, 2025).

Populasi dalam penelitian ini yakni ibu menyusui pada masa nifas hari ke-3 sampai dengan hari ke-14 di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas PD pada Juli 2026 sebanyak 50 ibu nifas dan menyusui.

Sampel dalam penelitaian ini adalah ibu menyusui hari ke-3 sampai hari ke-14 di Wilayah kerja Puskesmas PD Bulan Juli Tahun 2026 dengan produksi ASI-nya kurang sebanyak 26 responden ibu nifas dan menyusui.. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *Purpossive Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota populasi untuk dipilih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi usia, pendidikan, paritas, status bekerja ibu menyusui. Hasil analisis univariat untuk mengetahui karakteristik responden berupa frekuensu dan persentase dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		n	%	n	%

1.	Umur				
	20-25 Tahun	3	23.1	2	15.4
	26-30 Tahun	5	38.5	6	46.2
	31-35 Tahun	5	38.5	5	38.5
	Total	13	100.0	13	100.0
2.	Pendidikan				
	SD	2	15.4	3	23.1
	SMP	3	23.1	2	15.4
	SMA	5	38.5	6	46.2
	D3	2	15.4	1	7.7
	S1	1	7.7	1	7.7
	Total	13	100.0	13	100.0
3.	Paritas				
	Primipara	3	23.1	4	30.8
	Multipara	10	76.9	9	69.2
	Total	13	100.0	13	100.0
4.	Status Pekerjaan				
	Tidak Bekerja	8	61.5	9	69.2
	Bekerja	5	38.5	4	30.8
	Total	13	100.0	13	100.0

Berdasarkan pada Tabel 1 didapatkan hasil bahwa pada distribusi umur berdasarkan kelompok intervensi rata-rata berumur 26-30 tahun dan 31-35 tahun dengan masing-masing 38,5%, dan kelompok kontrol rata-rata berumur 26-30 tahun sebanyak 46,2%. Tingkat pendidikan pada kelompok intervensi paling banyak berpendidikan SMA sebanyak 38,5%, dan kelompok kontrol berpendidikan SMA sebanyak 46,2%. Persalinan pada kelompok intervensi paling banyak multipara sebanyak 76.9% dan kelompok kontrol paling banyak multipara 69.2%. Pekerjaan pada kelompok intervensi paling banyak tidak bekerja sebanyak 61.5% dan pada kelompok kontrol paling banyak tidak bekerja sebanyak 69.2%.

1. Analisis Univariat

Data hasil penelitian dilakukan uji univariat, didapatkan hasil yang disampaikan pada tabel berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Menyusu Bayi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Frekuensi Bayi Menyusu	Mean	SD	Median	Min - Max	CI 95%
Kelompok Intervensi					
Pretest	6,30	0,947	6	5 - 8	5,73-6,88
Posttest	9,00	1,354	9	7 - 11	8,18-,81
Kelompok Kontrol					
Pretest	7,38	0,869	7	6 - 9	6,85-7,91
Posttest	7,30	1,031	7	6 - 9	6,68-7,93

Berdasarkan Tabel 2 diatas, pada kelompok intervensi rata-rata responden sebelum diberikan perlakuan produksi ASI yang diproduksi yang ditandai dengan frekuensi bayi rata-rata menyusu 6,3 kali sehari atau kategori kurang dan setelah perlakuan meningkat menjadi rata-rata 9 kali perhari atau kategori cukup. Pada kelompok kontrol rata-rata responden sebelum diberikan perlakuan produksi ASI yang diproduksi yang ditandai dengan frekuensi bayi rata-rata menyusu 7 kali sehari atau kategori kurang dan setelah perlakuan tetap pada rata-rata 7 kali perhari atau kategori kurang.

2. Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan analisis bivariat maka harus dilakukan uji normalitas data pada kedua kelompok data. Uji normalitas dilakukan untuk menentukan uji apa yang akan digunakan. Hasik uji normalitas data dengan *Shapiro Wilk* (n = 26 $\leq$ 50) sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Peningkatan produksi ASI pada Ibu Menyusui

Variabel	Statistic	df	Sig. (p-value)
Pretest Intervensi	0,886	13	0,087
Postest Intervensi	0,928	13	0,317
Pretest Kontrol	0,894	13	0,111
Postest Kontrol	0,888	13	0,093

Berdasarkan Tabel 3 diatas menunjukkan kolom signifikasi data pretest intervensi (0,886), posttest intervensi (0,928). Data pretest kontrol (0,894), posttest kontrol (0,888). Nilai data pada pretest-posttes intervensi dan pretst-posttes kontrol diatas 0,05 sehingga semua data terdistribusi dengan normal. Uji analisis bivariat dapat dilakukan dengan uji Pairet T-Test karena data terdistribusi normal.

Tabel 4 Efektivitas Peningkatan Frekuensi bayi Menyusu pada Ibu Menyusui Sebelum dan Sesudah Pemberian Ekstrak Daun Katuk

Frekuensi Bayi Menyusu pada Ibu	Mean	Beda Mean	n	*t*	*p-value*
Kelompok Intervensi					
Pretest	6,30	2,7	12	-7.762	0,000
Posttest	9,00				
Kelompok Kontrol					
Pretest	7,38	-0,08	12	0,291	0,776
Posttest	7,30				

Berdasarkan Tabel 4 diatas menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi rata-rata peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui ditandai dengan frekuensi bayi rata-rata menyusu sebelum perlakuan sebesar 6,30 kali dan sesudah perlakuan sebesar 9 kali artinya ada selisih sebesar 2,7 kali dalam sehari. Perbedaan ini menunjukkan bahwa ekstrak daun katuk efektif dalam peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui yang ditandai dengan nilai $p = 0,000$ (< 0,05). Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui ditandai dengan frekuensi bayi rata-rata menyusu sebelum perlakuan sebesar 7,38 kali dan sesudah perlakuan sebesar 7,30, terdapat penurunana rata-rata sebanyak 0,08 kali sehari. Perbedaan ini menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui yang ditandai dengan nilai $p = 0,776$ (>0,05). Dengan demikian bahwa pemberian ekstrak daun katuk terbukti efektif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Mengonsumsi makanan yang bergizi dapat meningkatkan ASI, sedangkan kurang mengkonsumsi makanan bergizi dapat menurunkan produksi ASI yang berakibat bayi tidak mendapatkan kecukupan ASI.

3. Pembahasan

Karakteristik responden dalam penelitian ini adalh ibu postpartum dengan rentang usia 20-35 tahun. Pada usia ibu ini menenrukan kualitas kesehatan maternal yang berkaitan dengan kondisi kehamilan, persalinan dan nifas serta kemampuan mengasuh dan menyusui bayinya. Ibu yang berumur 20-35 tahun disebut sebagai dewasa dan berada masa respoduksi sehat serta memiliki kemampuan pengelolaan emosional yang stabil dalam menghadapi kehamilan, persalinan dan merawat bayinya. Pada usia ibu kurang dari 20 tahun atau masa remaja perkembangan fisik, psikologi, sosialnya serta hornonal belum siap yang dapat mengganggu kestabilan emosional dan berpengaruh dalam proses menyusui. Sedangkan pada usia ibu lebih dari 35 tahun produksi hormon mulai menurun, penurunan kondisi fisik dan perubahan hormonal yang yang berdampak penurunan proses laktasi (Rahayu, 2023; Yolanda et al., 2022).

Pendidikan responden sebagian besar adalah berpendidikan tinggi, SMA dan perguruan tinggi. Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi berbanding lurus dengan penerimaan dan pemahaman pengetahuan baru. Menurut teori para ahli, seseorang yang memiliki pendidikan yang tinggi akan

merespon informasi dengan rasional dan menerapkannya untuk mendapatkan keuntungan yang maksimal. Tingkat pendidikan seseorang memengaruhi untuk menerima ide-ide atau gagasana dan teknologi baru dan penerapannya, khususnya tentang ASI ekslusif.

Pada responden penelitian ini, sebagian besar multiparitas. Jumlah persalinan yang pernah ibu alami memberikan pengalaman dan pengetahuan tentang ASI, baik cara pemberian, cara meingkatkan sampai masalah yang menghambat proses menyusui. Pada ibu yang pertama menyusui dan ibu yang lebih dari dua kali masalah yang sering dialami pada saat memberikan ASI adalah puting susu lecet. Puting susu lecet terjadi karena kurangnya pengalaman atau belum siapnya proses menyusui secara fisiologi dan perubahan bentuk serta kondisi puting yang tidak optimal (Febrianti et al., 2024; Indriani et al., 2025).

Status bekerja pada responden penelitian adalah ibu tidak bekerja atau ibu rumah tangga. Ibu yang tidak bekerja diluar rumah memiliki kesempatan lebih besar dalam memberikan ASI kepada bayinya dibandikan ibu yang melakkan pekerjaan di luar rumah (Olya et al., 2023; D. Wahyuningsih et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 2, menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI pada ibu menyusui ditandai dengan frekuensi bayi rata-rata menyusu pada kelompok intervensi sebelum diberikan ekstrak daun katuk adalah 6,3 kali sehari. Rata-rata kecukupan ASI masih dibawah batas normal kebutuhan harian yaitu lebih dari 8 kali sehari. Hal ini dapat terjadi karena ibu masih dalam proses mempersiapkan diri untuk menyusui. Pada hari pertama, seringkali ASI belum keluar, bayi cukup disusukan selama 4-5 menit sebagai rangsangan produksi ASI dan melatih reflek hisap bayi pada puting. Pada hari ke 4-5, bayi boleh disusukan selama 10 menit dan setelah ASI cukup dapat disusukan selama 15 menit (tidak lebih dari 20 menit). Menyusui bayi selama 15 menit saat produksi ASI cukup dan keluarnya lancar sudah mampu memenuhi kebutuhan bayi. PerhitunganASI yang keluar pada 5 menit pertama sekitar $\pm$ 112 ml, 5 menit kedua $\pm$ 62 ml, dan 5 menit terakhir $\pm$ 16 ml yang merupakan fase pengosongan payudara (Aruan et al., 2022; IDAI, 2013).

Produksi ASI merupakan nilai kumulatif penilaian di lapangan yang dapat diukur dengan menggunakan banyaknya produksi ASI yang diminum oleh bayi dalam satu hari. Tanda bayi cukup ASI adalah menyusu setiap 2-3 jam atau dalam 24 jam minimal 8 kali pada 2 dan 3 minggu pertama, buang air kecil minimal 6 kali sehari, buang air besar minimal 4 kali sehari, kenaikan berat badan 125 gram perminggu serta penurunan maksimal 10% dari berat lahir dan kembali maksimal 14 hari setelah lahir (Panjaitan, 2017; Purwanto & Fatmayati, 2023).

Kondisi ibu dengan ASI yang kurang dari batas normal memiliki banyak faktor penyebabnya. Salah satu faktor penyebab adalah nutrisi dari makanan dan minuman yang dikonsusmsi ibu selama proses laktasi. Mengonsumsi makanan sehat dan seimbang ditambah dengan ngonsumsi ekstraks daun katuk memiliki dampak positif dalam peningkatan produksi ASI (Irmawati S et al., 2026; Permatasari et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2, menunjukkan rata-rata produksi ASI pada ibu menyusui ditandai dengan frekuensi bayi rata-rata menyusu kelompok intervensi sesudah diberikan ekstrak daun katuk sebesar 9 kali sehari. Terdapat kenaikan sebesar 2,7 kali sehari dibandingkan sebelum pemberian. Temuan ini diasumsikan terjadi karena konsumsi ekstrak daun katuk yang teratur selama 7 hari berturut-

turut. Akibatnya terdapat peningkatan produksi ASI dan peningkatan frekuensi bayi menyusu dalam batas normal.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan Anita et al (2024) di TPMB "H" Galesong Utara menunjukkan bahwa ibu postpartum primipara setelah diberikan daun katuk terdapat peningkatan produksi ASI dengan jumlah ASI diatas 90 ml (Anita et al., 2024). Hasil ini sesuai dengan Yolanda et al (2022) yang dilakukan pada ibu postpartum yang menyatakan bahwa pemberian ekstrak daun katuk berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI-nya (Yolanda et al., 2022).

Berdasarkan pada hasil penelitian di tabel 4 di atas menunjukkan bahwa pemberian ekstrak daun katuk yang rutin selama 7 hari bertutut-turut efektif terhadap meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Hal tersebut dapat terjadi karena daun katuk mengandung tinggi karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral essensial serta kepatuhan ibu dalam memberikan ASI secara on demand sehingga adanya isapan bayi merangsang hormon oksitosin dan prolactin memproduksi ASI.

Kandungan katuk berupa polifenil dan steroid yang berperan dalam reflex prolactin atau merangsang alveloli dalm produksi ASI, serta merangsang hormon oksitosin dalam penegluaran dan pengangeluaran ASI. Selain itu, daun katuk mengandung senyawa fitokimia yang mampu memproduksi prostaglandin, hormon penyubur perkembangan sel sekretoris atau sel-sel penghasil ASI sekaligus meningkatkan jangka wakttu produksi ASI (Fitri & Bakara, 2022). Sementara itu, kandungan senyawa aktif lainnya membantu optimasilisasi penyerapan gizi dan metabolisme sehingga kapasitas produksi ASI meningkat. Berlandaskan teori Dari (2021), daun katuk bermanfaat dalam produksi ASI karena kandungan protein, asam amino, vitamin A, B, C, mineral serta minyak essensial seperti tanin, saponin, flavoonoid, triterpenoid (Tuslinah et al., 2022; Usnawati et al., 2022). Manfaat daun katuk sebagai galactagogue alami disinyalir bersumber dari efek hormonal senyawa kimia sterol yang bersifat estrogenic yang meningkatkan kadar hormon prolactin yang secara otomatis meningkatkan produksi ASI (Anju et al., 2022b; Rosdianah & S, 2021; Yolanda et al., 2022).

Hasil penelitian ini didukung Aruan et al (2022) bahwa terdapat kenaikan rerata kecukupan ASI pada ibu menyusui sebesar 1,67 dibandingkan sebelum pemberian dengan rerata hanya 6,80 dan nilai analisis uji *p-value 0,000<0,05* yang menunjukkan pemberian daun katuk efektif terhadap kecukupan ASI. Hal ini karena daun katuk merupakan galactagogue alami, sehingga ibu yang mnegonsumsi secara rutin pagi dan sore selama seminggu kecukupan ASI-nya akan membaik dan meingkat (Aruan et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rosdianah dan Irmawati (2021) menyatakan bahwa konsumsi ekstrak daun katuk mampu melancarkan ASI pada ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan. Ibu yang mengonsumsi makanan sehat dan seimbang seperti sayuran hijau ditambah dengan mengonsumsi ekstrak daun katuk sebanyak 2 kali 200 mg selama 15 hari secara rutin mampu melancarkan ASI pada ibu dengan nilai signifikansi 0,009 (<0,05), ada pengaruh pemberian pemberian ekstrak daun katuk terhadap kelancaran ASI pada ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan (Rosdianah & S, 2021).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Soleha et a (2024), konsumsi daun katuk untuk efektif terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui primipara dengan nilai signifikansi 0,000 (<0,05). Konsumsi

daun katuk membantu kelancaran produksi ASI pada ibu primipara disertai dengan menerapkan makan-makanan bergizi dan menghindari faktor yang menghambat produksi ASI seperti stres, kurangnya pengetahuan, posisi perlekatan dan defisit kalori (Soleha et al., 2024).

KESIMPULAN

1. Frekuensi bayi menyusu pada ibu menyusui sebelum diberikan ekstrak daun katuk pada kelompok intervensi yang ditandai dengan frekuensi bayi rata-rata menyusu 6,3 kali sehari sedangkan kelompok kontrol 7,38 kali sehari
2. Frekuensi bayi menyusu pada ibu menyusui sesudah diberikan ekstrak daun katuk pada kelompok intervensi yang ditandai dengan frekuensi bayi rata-rata menyusu meningkat menjadi 9,0 kali sehari dan kelompok kontrol menurun menjadi 7,3 kali sehari
3. Ekstrak daun katuk efektif terhadap peningkat produksi ASI ditandai dengan frekuensi bayi menyusu produksi ASI pada ibu menyusui dengan perbandingan nilai siginifikasi $p = 0,000$ (< 0,05) pada kelompok intervensi dan $p = 0,776$ (>0,05) pada kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, D. O., Mutiara Mutia Rani, & Dhefi Ratnawati. (2023). ASI. Kemenkes RI. https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-non-penyakit/kesehatan-lainnya/asi

Anantasia, G., & Rindrayani, S. R. (2025). Metodologi Penelitian Quasi Eksperimen. ADIBA: Journal of Education, 5(2), 183–192.https://adisampublisher.org/index.php/adiba/article/view/1042/1090

Anita, K., Made Sukarta, I., Gasma, A., & Amin, W. (2024). Konsumsi Daun Katuk (Sauropus Androgynus) Meningkatkan Produksi Asi IbuPostpartum Primipara. Media Kebidanan Politeknik Kesehatan Makassar, (3), 63–66.

Anju, T., Rai, N. K. S. R., & Kumar, A. (2022a). Sauropus androgynus (L.) Merr.: a multipurpose plant with multiple uses in traditional ethnic culinary and ethnomedicinal preparations. Journal of Ethnic Foods, 9(1). https://doi.org/10.1186/s42779-022-00125-8

Anju, T., Rai, N. K. S. R., & Kumar, A. (2022b). Sauropus androgynus (L.) Merr.: a multipurpose plant with multiple uses in traditional ethnic culinary and ethnomedicinal preparations. Journal of Ethnic Foods, 9(1), 10. https://doi.org/10.1186/s42779-022-00125-8

Anju, T., Rai, N. K. S. R., & Kumar, A. (2022c). Sauropus androgynus (L.) Merr.: a multipurpose plant with multiple uses in traditional ethnic culinary and ethnomedicinal preparations. Journal of Ethnic Foods, 9(1). https://doi.org/10.1186/s42779-022-00125-8

Aruan, L. Y., Nadeak, Y., & Sipayung, I. D. S. (2022). Pengaruh Pemberian Permen Jahe Terhadap Hyperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Bidan Misniarti Tahun 2022. Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia, 2(1), 192–202. https://doi.org/10.55606/jikki.v2i1.2102

Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., M. Casey, B., & Spong, C. Y. (2013). William Obstetrics. EGC.

Dinas Kesehatan Sumatera Selatan. (2025). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan.

Febrianti, E., Agrina, A., & Bayhakki, B. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Pesisir. JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa, 3(1), 8–16. https://doi.org/10.57218/jkj.Vol3.Iss1.1063

Fitri, S. R., & Bakara, R. A. (2022). Pengaruh Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Bagi Ibu Yang Memiliki Bayi 0-6 Bulan Di Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2021. Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan, 13(1), 214–223. https://doi.org/10.33859/dksm.v13i1.940

Irmawati S, Rosdianah, R., & Yunus, M. (2026). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau (Vigna Radiata) dan Susu Kedelai (Glycine Max) Terhadap Peningkatan Kelancaran Asi pada Ibu Menyusui di Puskesmas Pattingalloang Tahun 2024. Journal of Health Quality Development, 6(1), 11–16. https://doi.org/10.51577/jhqd.v6i1.954

Kebo, S. S., Husada, D. H., & Lestari, P. L. (2021). Factors Affecting Exclusive Breastfeeding in Infant at The Public Health Center of Ile Bura. Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal, 5(3), 288–298. https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i3.2021.288-298

Kim, S. Y., & Yi, D. Y. (2020). Components of human breast milk: from macronutrient to microbiome and microRNA. Clin Exp Pediatr, 63(8), 301–309. https://doi.org/ttps://doi.org/10.3345/cep.2020.00059

Panjaitan, E. (2017, May 4). ASI Saya Kurang? Website IDAI. https://www.idai.or.id/artikel/klinik/pengasuhan-anak/asi-saya-kurang

Permatasari, V. L., Amalia Iin Sidiqkah, Dyah Ayu Sasmita, & Maya Septriana. (2023). Hubungan Pemberian Daun Katuk (Sauropus Androgynous) terhadap Proses Kelancaran ASI pada Ibu Postpartum. Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia, 8(12). https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v8i12

Purwanto, T. S., & Fatmayati, F. A. (2023). Akupresur Payudara Prenatal Efektif Mempercepat Waktu Pengeluaran ASI dan Meningkatkan Kecukupan ASI bagi Bayi. Jurnal Penelitian Kesehatan: Suara FORIKES, 14(2), 247–253. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/sf14202

Putri, R. I. A. (2023). Keunggulan Air Susu Ibu (ASI) Ekslusif. Direktotat Jendral Kesehatan Lanjut. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2656/keunggulan-air-susu-ibu-asi-ekslusif

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

Soleha, M., Zelharsandy, V. T., Sepiwiryanti, W., & Indah Lestari. (2024). Effectiveness of Katuk Leaf (Sauropus Androgynus) Consumption on the Smoothness of Milk Production in Primpara Breastfeeding Mothers. Lentera Perawat, 5(2), 304–308. https://doi.org/10.52235/lp.v5i2.337

Sugiyono. (2026). Metode Penelitian Kuantitif sdan Kualitatif dan R & D. Alfabeta.

Tuslinah, L., Pratita, A. T. K., Aprilia, A. Y., Adi, T. A. N., & dkk. (2022). Inventarisasi Tumbuhan yang Berpotensi sebagai Etnofarmasi Secara Empiris (Meri, Ed.; 1st ed.). Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia (PRCI).

Usnawati, N., Purwanto, T. S., & Hanifah, A. N. (2022). Monograf Percepatan Produksi Asi dan Kecukupan ASI bagi Bayi dengan Teknik Breast Care dan Accupressure Point for Lactation (BREAC) (1st ed.). Media Sains Indonesia.

World Health Organization. (2026). Breastfeeding. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1

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, 80–85. https://doi.org/10.36082/jmswh.v2i2.569