

Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Posyandu Desa Rajadesa Kecamatan Rajadesa Kabupaten Ciamis Tahun 2024

Rika Septiani^{1*}, Ida Herdiani¹, Yuyun Solihatin¹, Ubad Badrudin²

¹Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia

²Prodi Bimbingan Konseling, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia.



SENAL: Student Health Journal

Volume 2 No.1 Hal 169-177

©The Author(s) 2025

DOI: 10.35568/tnk5gg10

Article Info

Submit : 01 Februari 2025

Revisi : 25 Februari 2025

Diterima : 01 Maret 2025

Publikasi : 16 Maret 2025

Corresponding Author

Nama : Rika Septiani*

Rikaseptiani292@gmail.com

Website

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/SENAL>

P-ISSN : -

E-ISSN :3046-5230

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi yang mudah dicerna dan diserap, sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Namun, produksi ASI yang tidak mencukupi masih menjadi kendala bagi ibu menyusui, yang berdampak pada rendahnya cakupan ASI eksklusif. Penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan ekstrak daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI. Berbeda dengan itu, penelitian ini menerapkan pemberian rebusan sayur daun katuk. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Posyandu Desa Rajadesa. Desain penelitian quasi-experimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Sampel sebanyak 30 ibu menyusui teknik purposive sampling. Data diperoleh melalui pengukuran volume ASI sebelum dan sesudah intervensi menggunakan gelas ukur. Uji statistik menggunakan paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata produksi ASI sebelum intervensi sebesar 39,33 ml, meningkat sebesar 109,83 ml setelah intervensi selama tujuh hari. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,001. Kesimpulan ada pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Disarankan bagi ibu menyusui untuk memanfaatkan rebusan daun katuk sebagai alternatif alami untuk meningkatkan produksi ASI dan mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kata Kunci: ASI; Daun Katuk; Produksi ASI

PENDAHULUAN

Air ASI adalah sumber nutrisi terbaik bagi anak karena kandungan nutrisi di dalamnya cepat di olah dan di manfaatkan oleh tubuh ,sehingga mampu memenuhi kebutuhan pertumbuhan anak sejak usia 6 bulan hingga 2 tahun (Dyah Lestari et al., 2024). Pemberian ASI memiliki peran krusial dalam menyediakan nutrisi esensial yang mendukung pertumbuhan, perkembangan optimal, serta menjaga kesehatan dan kelangsungan hidup. Selain itu, bukti empiris menunjukkan bahwa ASI berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan ibu dan anak, sekaligus mengurangi risiko infeksi neonatal serta penularan patogen yang berpotensi menimbulkan penyakit serius. (Selasih Putri Isnawati, 2021). Menyusui dalam Islam adalah salah satu tanggung jawab utama seorang ibu, yang sangat dianjurkan dan diperintahkan oleh Allah SWT.

Menyusui dianggap sebagai hak anak yang harus dipenuhi oleh ibu, sekaligus sebagai tindakan kasih sayang dan bentuk ibadah yang mendatangkan pahala bagi ibu. Islam menetapkan bahwa masa menyusui yang ideal untuk anak adalah 2 tahun penuh. Hal ini disebutkan dalam surah Al-Baqarah ayat 233 yang berbunyi:

وَالْوَلَدُ يُرْضَعُ أَوْلَدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّىَ الرِّضَاعَةَ ۚ

“Dan ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan”. (QS. Al-Baqarah 2:233). Ayat ini menunjukkan bahwa menyusui selama dua tahun dianggap sebagai penyusuan yang sempurna.

Air Susu Ibu (ASI) mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi serta protein-protein bioaktif, yang berperan dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh dan menekan pertumbuhan mikroba patogen secara signifikan. Oleh karena itu, pemberian ASI eksklusif terbukti dapat menurunkan risiko mortalitas pada anak, menegaskan peran vital ASI dalam mendukung kesehatan dan kelangsungan hidup neonatus. (Nurrahmaton et al., 2024). ASI memiliki keunggulan dalam hal kebersihan karena diproduksi dan dikonsumsi secara langsung,

sehingga mengurangi risiko kontaminasi. Tidak seperti susu formula atau cairan lain yang berpotensi terkontaminasi jika disimpan dalam botol yang tidak steril. Selain itu, ASI memberikan manfaat menyeluruh bagi bayi, termasuk mendukung perkembangan otak secara optimal dan melindungi dari risiko sindrom kematian bayi mendadak (SIDS). (Dyah Lestari et al., 2024).

Data menunjukkan bahwa pemberian ASI yang tidak optimal berkontribusi signifikan terhadap peningkatan angka kematian pada bayi, dengan 45% kematian disebabkan oleh infeksi neonatal, 30% akibat diare, dan 18% karena infeksi saluran pernapasan. Selain itu, bayi yang tidak menerima ASI eksklusif memiliki risiko kematian akibat diare atau pneumonia yang 14 kali lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif (Indriyani et al., 2024). Banyaknya Produksi ASI dipengaruhi oleh asupan makanan ibu serta kondisi psikologisnya. Oleh karena itu, ibu sebaiknya menghindari stres dan kekhawatiran berlebihan, karena hal ini dapat berdampak pada jumlah ASI yang dihasilkan, terutama pada minggu pertama menyusui. (Indriyani et al., 2024).

Rendahnya pemberian ASI eksklusif untuk bayi menunjukan bahwa ibu menyusui yang belum berhasil dalam pemberian ASI kepada bayinya. Faktor yang mempengaruhinya adalah berhentinya pemberian ASI yang bisa disebabkan oleh produksi ASI yang tidak mencukupi (Jasmine, 2016). Beberapa faktor yang menjadi penyebabnya adalah rendahnya asupan gizi, banyak bayi dan kebutuhan gizinya tidak terpenuhi, karena ibu tidak dapat memberikan ASI secara maksimal untuk memenuhi kebutuhan gizi kepada bayinya (Panjaitan et al., 2020). Secara praktis, praktik menyusui tidaklah sesederhana yang diperkirakan, namun juga tidak sekompleks yang dibayangkan. Proses menyusui mensyaratkan tidak hanya pemenuhan asupan nutrisi yang memadai dan kondisi kesehatan yang optimal, tetapi juga komitmen serta keyakinan yang kuat dari ibu untuk menyediakan ASI sebagai sumber nutrisi terbaik bagi bayinya. Meskipun demikian, ibu yang berkomitmen untuk menyusui secara eksklusif seringkali menghadapi berbagai kendala yang dapat menimbulkan perasaan ragu, takut, dan tidak mampu dalam melaksanakan praktik tersebut (Suratha, 2020).

Meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan mengoptimalkan pola makan, seperti menambah konsumsi sayuran hijau, seperti daun katuk, daun pepaya, dan ubi jalar. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi 200 gram daun katuk yang telah direbus dan dikonsumsi pada pagi hari selama 7 hari secara signifikan efektif dalam meningkatkan kadar hormon prolaktin pada ibu menyusui (Dyah Lestari et al., 2024). Polifenol dan steroid dalam daun katuk dipercaya dapat merangsang respons refleksi yang meningkatkan sekresi hormon prolaktin, yang berperan penting dalam produksi ASI (Kwartiningsih et al., 2021). Selain mendukung peningkatan produksi ASI, daun katuk juga merupakan sumber berbagai nutrisi esensial, seperti protein, beta-karoten, vitamin C, kalsium, zat besi, dan magnesium (Dyah Lestari et al., 2024). Daun katuk juga mengandung berbagai senyawa alifatik, dan efektivitasnya dalam meningkatkan produksi ASI diyakini berhubungan dengan pengaruh hormonal yang dimediasi oleh senyawa sterol, khususnya estrogen (Yolanda et al., 2022).

Penelitian terdahulu yang menggunakan uji berpasangan menunjukkan bahwa pemberian ekstrak daun katuk memiliki pengaruh signifikan terhadap kecukupan produksi ASI, sehingga berkontribusi pada peningkatan cakupan pemberian ASI eksklusif (Rizka Salsabila et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh (Irmawati et al., 2021) mengindikasikan bahwa pemberian ekstrak daun katuk memiliki efek positif terhadap kelancaran aliran ASI pada ibu dengan bayi berusia 0 hingga 6 bulan. Berdasarkan temuan ini, penggunaan daun katuk direkomendasikan sebagai intervensi bagi ibu yang mengalami kesulitan menyusui. Selain itu, pemberian daun katuk secara optimal, apabila dikombinasikan dengan pemenuhan nutrisi yang tepat dan frekuensi menyusui yang sesuai dengan kebutuhan bayi, diyakini dapat memperlancar serta meningkatkan produksi ASI (Yolanda et al., 2022).

Pemberian ekstrak daun katuk menurut (Dyah Lestari et al., 2024), memberikan pengaruh yang signifikan terhadap produksi ASI di ruang

Praktik Bidan Lasmaria pada tahun 2022. Kandungan zat aktif dalam daun katuk, seperti polifenol dan steroid, berperan dalam merangsang sekresi hormon prolaktin yang esensial untuk produksi ASI. Selain itu, keberadaan nutrisi penting seperti protein, beta-karoten, vitamin C, zat besi, dan kalsium mendukung kesehatan ibu dan bayi. Efek positif tersebut dikaitkan dengan kandungan laktagogum yang memperlancar produksi ASI serta aktivitas estrogenik yang meningkatkan pelepasan prolaktin. Dengan demikian, konsumsi rebusan daun katuk dapat dianggap sebagai solusi praktis bagi ibu menyusui yang mengalami kendala dalam produksi ASI.

Kelebihan mengonsumsi daun katuk dengan cara direbus lebih gampang diakses di kalangan masyarakat. Daun katuk yang direbus dapat langsung digunakan tanpa melalui proses pemurnian yang rumit, menjadikannya lebih mudah tersedia dan praktis untuk dikonsumsi setiap hari. Metode ini juga lebih alami karena hanya melibatkan perebusan sederhana, tanpa tambahan bahan kimia atau proses pengolahan berlebihan, sehingga menjaga kemurnian dan integritas nutrisi asli daun katuk.

Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2022, cakupan ASI eksklusif di Indonesia tercatat mencapai 67,96%, mengalami penurunan dari 69,7% pada tahun 2021, yang mengindikasikan perlunya dukungan intensif untuk meningkatkan cakupan tersebut. Selain itu, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2021 menunjukkan bahwa hanya 52,5% atau sekitar separuh dari 2,3 juta bayi di bawah usia 6 bulan yang menerima ASI eksklusif, menekankan pentingnya upaya peningkatan praktik pemberian ASI eksklusif. Cakupan di Provinsi Jawa Barat, Presentase capaian ASI Eksklusif pada tahun 2020 sebesar 76,11% (Badan Pusat Statistik, 2022). Sedangkan cakupan pemberian ASI Eksklusif di Kabupaten Ciamis Tahun 2024 sebesar 95,6 %. Berdasarkan Kecamatan di Kabupaten Ciamis cakupan pemberian ASI Eksklusif di Kecamatan Rajadesa sebesar 20,9%. (Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kab. Ciamis, 2024). Pada tahun 2024, cakupan bayi yang menerima ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Rajadesa menempati urutan ke-8 terendah di Kabupaten Ciamis, dengan presentase sebesar 20,9%.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh

peneliti pada tanggal 3 Oktober tahun 2024 di posyandu Desa Rajadesa, posyandu tersebut terdiri dari 3 dusun yaitu Cibingbin, Jagamulya, dan Sirnasari. Posyandu Rajadesa memiliki angka pemberian ASI eksklusif yang paling rendah dibandingkan dengan posyandu-posyandu lain di Kecamatan Rajadesa, yang mencakup 11 desa. Dari hasil kunjungan di Posyandu Rajadesa, didapatkan hasil bahwa dari 55 ibu menyusui yang diperiksa oleh peneliti terdapat 30 ibu menyusui yang tidak memberikan ASI secara Eksklusif dikarenakan produksi ASI yang rendah sehingga bayi mereka kekurangan asupan ASI. Berdasarkan data Posyandu Rajadesa, banyak ibu yang mengeluhkan jumlah ASI yang sedikit, membutuhkan intervensi seperti pemberian rebusan daun katuk untuk membantu meningkatkan produksi ASI secara alami dan mendukung tercapainya cakupan ASI eksklusif.

Daun katuk yang selama ini sudah diteliti lebih banyak menggunakan bentuk ekstrak atau simplisia untuk meningkatkan produksi ASI. Penelitian-penelitian sebelumnya lebih sering memanfaatkan ekstrak daun katuk yang diolah dengan proses pemurnian tertentu atau simplisia yang diberikan langsung sebagai suplemen. Bahkan, beberapa penelitian hanya menggunakan rebusan sederhana tanpa mengolahnya lebih lanjut. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini berfokus pada pengolahan daun katuk menjadi sayur bening, yang lebih praktis dan mudah diterapkan oleh masyarakat. Sayur bening daun katuk tidak hanya memperhatikan manfaat farmakologisnya tetapi juga aspek penerimaan masyarakat terhadap cara penyajiannya. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan solusi yang lebih terjangkau dengan mudah oleh ibu menyusui, sehingga berpotensi meningkatkan keberhasilan pemberian ASI secara eksklusif. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Posyandu Desa Rajadesa?.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan quasiexperimental menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest*.

Table 1. Rencana Penelitian

Pretest	Treatment	Posttest
O1	X	O2

Kriteria sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi kriteria inklusi dan eksklusi, dengan rincian sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merujuk pada karakteristik umum subjek dari populasi target yang dapat diakses untuk penelitian (Notoatmodjo, 2020). Dalam konteks penelitian ini, sampel yang memenuhi kriteria inklusi meliputi: a. ibu menyusui yang mengalami produksi ASI yang rendah, b. ibu menyusui yang sedang menyusui bayi berusia 0–6 bulan di Posyandu Desa Rajadesa, dan c. ibu menyusui yang bersedia berpartisipasi dengan menandatangani informed consent.

2. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah proses penghilangan subjek dari studi meskipun memenuhi kriteria inklusi, berdasarkan alasan-alasan tertentu (Notoatmodjo, 2020). Pada penelitian ini, kriteria eksklusi mencakup: a). ibu menyusui yang sedang memberikan ASI kepada bayi yang berusia lebih dari 1 tahun, dan b. ibu menyusui yang tidak hadir saat pengumpulan data.

Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *purposive sampling*, yakni metode yang dipilih berdasarkan pertimbangan khusus untuk mencapai tujuan penelitian tertentu (Santina, R. O., et al., 2021). Selain itu, penentuan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin.

Keterangan :

O 1 : *Pretest* untuk mengetahui produksi ASI sebelum diberikan perlakuan

X : Perlakuan yang diberikan yaitu rebusan daun katuk

O 2 : *Posttest* untuk mengetahui produksi ASI setelah diberikan perlakuan Dalam desain ini, kelompok ibu menyusui diberikan rebusan daun katuk sebagai intervensi. Sebelum intervensi, produksi ASI akan diukur sebagai data awal (*pretest*), kemudian setelah intervensi, produksi ASI diukur kembali (*posttest*). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui di Posyandu Rajadesa sebanyak 55 orang.

$$n = N$$

$$1 + N (e)^2$$

Keterangan:

n = Besar Sample

N = Jumlah

populasi e =

Margin of Error

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin, diperoleh jumlah sampel sebesar 30,14. Karena jumlah sampel harus berupa bilangan bulat, maka hasil tersebut dibulatkan menjadi 30 responden.

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan perangkat seperti SPSS. Proses ini dilakukan dengan data *raw* (mentah) dikumpulkan lalu dianalisis sehingga menjadi sebuah informasi (Masturoh & Anggita., 2018). Kemudian analisis data dilakukan dengan analisa univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menjabarkan secara deskriptif yang disajikan masing-masing variabel yang diteliti meliputi: Produksi ASI ibu sebelum diberikan intervensi dan produksi ASI ibu setelah diberikan intervensi. Analisis univariat menggunakan rumus tendensi sentral. Sedangkan analisa bivariat membantu peneliti memahami dan mengevaluasi keterkaitan antara dua variabel, serta menentukan jenis hubungan yang ada di antara keduanya (siska, 2023). Maka dalam penelitian ini variabel dependen yaitu pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu

menyusui dengan uji *Paired Sample T-Test* untuk membandingkan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun katuk pada ibu menyusui di Posyandu Desa Rajadesa.

HASIL

1. Produksi ASI sebelum diberikan rebusan daun katuk (*Pre Test*)

Table 1. Produksi ASI sebelum diberikan rebusan daun katuk (*Pre Test*)

Prod uksi ASI	N	Mean	Media n	Modu s	Standar Devisiasi
Sesu dah	30	109.83	110.0	100.0	43.16135

Sumber :Data Primer (2025)

Tabel di atas menunjukkan bahwa *Mean* (nilai rata-rata) sebelum pemberian intervensi adalah 39,33. *Median* (nilai tengah) adalah 40,00. *Modus* (nilai yang paling sering muncul) adalah 50,00, menunjukkan bahwa produksi ASI yang paling umum ditemukan pada ibu menyusui sebelum intervensi adalah 50 ml. *Standar deviasi* sebesar 14,840.

2. Produksi ASI sesudah diberikan rebusan daun katuk selama 7 hari (*Post Test*)

Table 2. Produksi ASI sesudah diberikan rebusan daun katuk (*Post Test*)

Produ ksi ASI	N	Mean	Median	Modus	Standar Devisiasi
Sesu dah	30	109,83	110,0	100,0	43.16135

Sumber: Data Primer(2025)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa *Mean* (nilai rata-rata) setelah pemberian intervensi adalah 109,83. *Median* (nilai tengah) adalah 110,00, yang berarti separuh dari responden memiliki produksi ASI di bawah angka tersebut, dan separuh lainnya di atasnya. *Modus* (nilai yang paling sering muncul) adalah 100,00, menunjukkan bahwa produksi ASI yang paling umum ditemukan

pada ibu menyusui setelah intervensi adalah 100 ml. Standar deviasi sebesar 43,161.

3. Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk Terhadap Ibu Menyusui

Table 3. Pengaruh Produksi ASI Sebelum (Pre Test) dan Sesudah (Post Test) Pemberian Rebusan Daun Katuk terhadap Ibu Menyusui

P ai r	M e a n	S t d. Err or m a x i m u m	St d. Err or m a x i m u m	95% Conci dence inter val of the differ ence lower- Upper	t	d f	Sig. (2- taile d
s bl m	7 0 .	3 1. 2	5.7 .5	82.168 -	1 3	2 9	0.001
s e s d h	5 0 8 0	4 8		58,832	3 5 7		

Sumber:Data Primer(2024)
Berdasarkan di atas, uji sampel berpasangan menunjukan bahwa perbedaan rata-rata antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian intervensi adalah sebesar -70,500 dengan standar deviasi 31,248 dan standar error sebesar 5,705. Interval kepercayaan 95% untuk perbedaan rata-rata berada pada rentang - 82,168 hingga -58,832. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai t-hitung sebesar -12,357 dengan derajat kebebasan (df) 29 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001, yang mana nilainya lebih kecil dari 0,05. Hal ini mengindikasikan perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian intervensi.Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan daun katuk emberikan pengaruh signifikan terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Posyandu Desa Rajadesa pada tahun 2024

PEMBAHASAN
Produksi ASI Sebelum Melakukan Intervensi

Pemberian Rebusan Daun Katuk

Hasil penelitian tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden rata-rata produksi ASI sebelum diberikan intervensi sebesar 39,33 ml. Beberapa faktor utama yang mempengaruhi roduksi ASI yang rendah pada ibu menyusui di Posyandu Desa Rajadesa dipengaruhi oleh, yaitu kurangnya asupan nutrisi, teknik menyusui yang kurang tepat, serta minimnya pemanfaatan daun katuk sebagai pelancar ASI. Sebagian besar ibu menyusui di Posyandu Desa Rajadesa masih mengonsumsi makanan yang tidak mendukung produksi ASI. seperti seblak, bakso, dan makanan olahan lainnya, tanpa memperhatikan kebutuhan gizi yang tinggi selama menyusui. Kebanyakan ibu menyusui di Posyandu Desa Rajadesa yaitu primipara dan multipara, ibu primipara sering menghadapi kesulitan dalam posisi dan pelekatan menyusui karena kurangnya pengalaman, sehingga rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin tidak optimal, sedangkan ibu multipara, yang sebelumnya memiliki pengalaman produksi ASI sedikit, tidak berusaha memberikan ASI eksklusif pada anak kedua karena kurang percaya diri dan minimnya upaya meningkatkan produksi ASI, yang diperparah dengan frekuensi menyusui yang tidak cukup sesuai kebutuhan bayi. Banyak ibu menyusui di Posyandu Desa Rajadesa belum mengetahui manfaat daun katuk dalam meningkatkan produksi ASI. Padahal, daun katuk mengandung senyawa aktif seperti steroid dan polifenol yang berfungsi untuk meningkatkan hormon prolaktin, yang berperan dalam produksi ASI.

Pipit et al., (2020) mengatakan bahwa nutrisi yang seimbang sangat penting bagi ibu menyusui karena harus memenuhi kebutuhan tubuhnya sendiri serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayinya. Asupan gizi yang tepat berperan besar dalam produksi ASI, di mana berbagai komponen dalam ASI berasal dari cadangan nutrisi ibu. Oleh karena itu, ibu menyusui perlu menggantinya dengan makanan bergizi. Dibandingkan dengan ibu yang tidak menyusui, kebutuhan gizi ibu menyusui cenderung lebih tinggi untuk memastikan kualitas dan kuantitas ASI tetap optimal.

Ibu yang baru melahirkan anak pertama dan ibu yang melahirkan anak kedua sering menghadapi kendala dalam proses menyusui. Pada ibu primipara, kesulitan ini umumnya disebabkan

oleh kurangnya pengalaman atau pengetahuan mengenai cara meningkatkan produksi ASI (Yolanda et al., 2022).

Teknik menyusui yang tidak tepat, seperti pelekatan yang kurang baik, dapat menghambat produksi ASI karena kurangnya rangsangan pada payudara ibu. Jika bayi tidak melekat dengan benar saat menyusui, tubuh ibu tidak mendapat stimulasi yang cukup untuk menghasilkan ASI secara optimal. Selain itu, posisi menyusui yang salah dan kondisi tertentu pada bayi, seperti gangguan pada lidah, juga bisa menyebabkan kesulitan dalam menyusui. Teknik menyusui yang tidak benar juga dapat menurunkan produksi ASI serta meningkatkan risiko masalah seperti puting lecet dan mastitis (Dyah Lestari et al., 2024).

Daun katuk (*Sauropus androgynus*) adalah sayuran yang dianjurkan untuk dikonsumsi oleh ibu menyusui guna membantu melancarkan produksi ASI. Tanaman hijau berukuran kecil ini sangat populer karena mampu meningkatkan kualitas serta jumlah ASI. Daun katuk mengandung berbagai nutrisi penting, seperti vitamin A, B, dan C, serta mineral seperti kalsium, fosfor, dan zat besi, ditambah dengan protein dan lemak. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi daun katuk dapat meningkatkan kadar hormon steroid dan adrenal dalam tubuh. Selain itu, peningkatan kadar prolaktin yang disebabkan oleh daun katuk berperan dalam memperbanyak, mempercepat, dan memperlancar produksi ASI (Dolang et al., 2021).

Produksi ASI Setelah Melakukan Rebusan Daun Katuk

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 yang dilakukan terhadap 30 responden menyatakan bahwa produksi ASI setelah pemberian rebusan daun katuk selama 7 hari, nilai rata-ratanya adalah 109,83 ml. Produksi rata-rata ASI meningkat dari 39,33 ml sebelum intervensi menjadi 109,83 ml. Hal ini menunjukkan bahwa rebusan daun katuk memiliki efek positif dalam merangsang hormon prolaktin, yang berperan penting dalam meningkatkan produksi ASI. Peningkatan ini juga dipengaruhi oleh kepatuhan

ibu menyusui dalam mengonsumsi rebusan daun katuk, karena kandungan steroid dan polifenol di dalamnya terbukti dapat meningkatkan kadar prolaktin. Selain itu, asupan gizi yang lebih baik setelah intervensi turut mendukung produksi ASI yang optimal, di mana ibu mulai lebih memperhatikan konsumsi makanan bergizi, terutama yang mengandung protein, zat besi, dan vitamin, sehingga kebutuhan tubuh dalam memproduksi ASI dapat terpenuhi dengan baik. Kandungan aktif dalam daun katuk, seperti polifenol dan steroid, bekerja secara sinergis dalam merangsang refleks prolaktin dan oksitosin, yang berkontribusi pada peningkatan sekresi ASI (Dolang et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Amanah et al., (2023) konsumsi air rebusan daun katuk terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian rebusan daun katuk, baik dalam jumlah 300 gram per hari maupun secara rutin, dapat mendukung produksi ASI yang optimal serta meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Posyandu Desa Rajadesa

Hasil penelitian pada Tabel 3 yang dianalisis menggunakan uji Paired Sample t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam produksi ASI sebelum dan setelah intervensi dengan rebusan daun katuk. Rata-rata produksi ASI sebelum intervensi tercatat sebesar 39,33 ml (SD = 14,840), sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 109,83 ml (SD = 43,161). Selisih rata-rata sebesar 70,50 ml ini menunjukkan dampak intervensi yang substansial. Selain itu, korelasi antara produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi mencapai 0,864 dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), mengindikasikan adanya pengaruh yang sangat kuat. Temuan tersebut mendukung hipotesis penelitian bahwa pemberian rebusan daun katuk berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Posyandu Desa Rajadesa pada tahun 2024.

Daun katuk berfungsi sebagai galactagogue alami yang berperan dalam meningkatkan produksi ASI dengan merangsang hormon

prolaktin dan menyediakan tambahan nutrisi yang dibutuhkan oleh ibu menyusui. Kandungan steroid dan polifenol dalam daun katuk terbukti mampu mendukung mekanisme pelepasan prolaktin, yang berkontribusi terhadap peningkatan jumlah ASI. Hasil penelitian di Posyandu Desa Rajadesa menunjukkan pengaruh rebusan daun katuk sebagai intervensi yang dapat membantu kelancaran menyusui, di mana ibu yang rutin mengonsumsinya mengalami peningkatan produksi ASI yang signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Rizka Salsabila et al., (2024) menunjukkan adanya pengaruh ekstrak daun katuk terhadap kecukupan produksi ASI, yang dapat meningkatkan cakupan ASI eksklusif. Amanah et al., (2023) juga menjelaskan tingkat produksi ASI ibu menyusui di Posyandu Anggrek Desa Kalirejo Lampung Selatan sebelum dan sesudah rebusan daun katuk. Hasil analisis dengan uji paired t-test menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan dalam produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang dilakukan pada ibu menyusui di Posyandu Desa Rajadesa, diperoleh bahwa rata-rata produksi ASI sebelum intervensi tercatat sebesar 39,33 ml. Setelah pemberian rebusan daun katuk selama 7 hari, terjadi peningkatan produksi ASI secara signifikan dengan rata-rata mencapai 109,83 ml. Hasil analisis statistik mengindikasikan adanya keterkaitan yang signifikan antara pemberian rebusan daun katuk dengan peningkatan produksi ASI, yang dibuktikan dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengonfirmasi efektivitas intervensi dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah tersebut.

Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, terutama bagi mahasiswa keperawatan, diharapkan penelitian ini sebagai bahan seminar, terutama dalam membahas faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI, khususnya dalam

konteks pemanfaatan daun katuk sebagai alternatif alami. Penelitian Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi Posyandu dalam mengedukasi ibu menyusui tentang manfaat rebusan daun katuk sebagai cara alami untuk meningkatkan produksi ASI. Selain itu, produksi ASI juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti asupan nutrisi, dan teknik menyusui yang benar. Oleh karena itu, kader Posyandu dapat memberikan pelatihan sederhana kepada ibu-ibu menyusui tidak hanya tentang cara pengolahan daun katuk yang praktis, tetapi juga edukasi mengenai faktor-faktor yang mendukung produksi ASI agar lebih optimal. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjadi landasan bagi peneliti berikutnya. Selain itu, Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan studi ini dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti frekuensi menyusui, tingkat stres, serta pola istirahat, serta membandingkan pendekatan, metode, dan durasi yang berbeda.

REFERENSI

- 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>
- Dolang, M. W., Wattimena, F. P. ., Kiriwenno, E., Cahyawati, S., & Silhehu, 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>
- Dyah Lestari, A., Purwati, A., & Sri Purwanti, A. (2024). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Katuk (Sauropus Androgynus) terhadap Kelancaran Produksi Asi pada Ibu Menyusui di Posyandu 4 Desa Wandanpuro. *Jurnal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 3(4), 365–374.
<https://doi.org/10.58344/locus.v3i4.2549>
- Indriyani, A., Besmaya, B. M., Komalasari, & Isnaini, M. (2024). A Effectiveness Of Katuk Leaf Simplisia On Breast Milk Production In Postpartum Mothers At PMB Siti Juwariyah, S.ST. Tanggamus District. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 5(2), 93–99.
<https://doi.org/10.30604/jaman.v5i2.1572>

- Jasmine, K. (2016). *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*. Universitas Brawijaya.
- Kwartiningsih, E., Ramadhani, A. N., Putri, N. G. A., & Damara, V. C. J. (2021). Chlorophyll Extraction Methods Review and Chlorophyll Stability of Katuk Leaves (*Sauropus androgynous*). *Journal of Physics: Conference Series*, 1858(1), 012015. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1858/1/012015>
- Notoatmodjo. (2020). *KERANGKA KONSEP*. Januari.
- Nurrahmaton, Arma, N., Harahap, N. R., & Sari, P. I. (2024). Pengaruh Konsumsi Kue Kering Daun Katuk Terhadap Produksi ASI. *Indonesian Trust Health Journal*, 7(1).
- Panjaitan, R., Irwanto, R., Husna, N., & Cholilulloh, A. B. (2020). Pengaruh Pemberian Bolu Kukus Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Di Wilayah Kerja Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (Jkg)*, 3(1), 102–106. <https://doi.org/10.35451/jkg.v3i1.525>
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). EFEKTIVITAS PEMBERIAN EKSTRAK DAUN KATUK TERHADAP PRODUKSI AIR SUSU IBU DI PRAKTIK BIDAN LASMARIA BATANGKUIS. *Journal GEEJ*, 7(2), 1487–1497.
- Rizka Salsabila, Oky Ashari, Heraz Nur Azizah, Fadhly Amanullah, Salma Fajrian Agustin, Difa Nafisya Rizki, Heri Ridwan, & Diding Kelana Setiadi. (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.v12i1.512>
- Selasih Putri Isnawati. (2021). Kandungan dan Manfaat ASI. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 01. siska. (2023). Analisis Bivariat. Februari.
- 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>

