

HUBUNGAN KONSUMSI EKSTRAK DAUN KATUK (*Sauropus androgynus*) DENGAN PENINGKATAN PRODUKSI ASI IBU MENYUSUI 0-6 BULAN DI DESA BUNTUL PETERI KECAMATAN PERMATA KABUPATEN BENER MERIAH

THE RELATIONSHIP OF CONSUMPTION KATUK LEAF EXTRACT (*Sauropus androgynus*) AND INCREASED BREAST MILK PRODUCTION IN BREASTFEEDING MOTHERS 0-6 MONTHS IN BUNTUL PETERI VILLAGE, PERMATA DISTRICT, BENER MERIAH REGENCY

Dewina Susanti* Saudah

Akademi Kebidanan Saleha, Banda Aceh, Indonesia

dewina.stafsaleha@gmail.com

ABSTRAK

Daun katuk merupakan *galakctogoue* yang dipercaya masyarakat dapat meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI). Daun katuk mengandung beberapa senyawa alami yang berguna untuk sintesis dan merangsang produksi ASI. Ketersediaan daun katuk di Indonesia yang melimpah sering digunakan dalam bentuk obat tradisional terutama untuk meningkatkan produksi ASI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi ekstrak daun katuk dengan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui 0-6 bulan di Desa Buntul Peteri Kecamatan Permata Kabupaten Bener Meriah. Metode penelitian menggunakan *quasi eksperimen* dengan rancangan *non equivalent control group design*. Penelitian ini di laksanakan pada tanggal 2 s.d. 16 Juli 2024 di kampung Buntul Peteri Kecamatan Permata Kabupaten Bener Meriah. Jumlah sampel sebanyak 30 orang yang dibagi dalam dua kelompok yaitu kontrol dan kelompok intervensi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kelompok intervensi diberikan ekstrak daun katuk dengan dosis 2x200 mg selama 15 hari dan akan dilihat efek pada hari ke 15, sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Analisis data yaitu analisis *univariat* menggunakan uji *independen t-test*. Berdasarkan hasil uji independen sampel *t-test* didapatkan nilai *p-value* $0,009 < \alpha$ (0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ekstrak daun katuk memberikan pengaruh terhadap pengeluaran ASI. Disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian ekstrak daun katuk terhadap kelancaran ASI pada ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan. Sehingga ekstrak daun katuk dapat direkomendasikan bagi ibu yang memiliki kendala dalam menyusui.

Kata Kunci: Daun Katuk, Produksi ASI, ASI Eksklusif

ABSTRACT

Katuk leaves are galakctogoue which people trust to increase breast milk production (ASI), katuk contains several compounds that are useful for the synthesis and production of breast milk. The nutritional content of katuk leaves can increase breast milk production, the abundant availability of katuk leaves in Indonesia is often used in the form of traditional medicine, especially in increasing breast milk production. The aimed of this research was to determine the effect of consuming Katuk Leaf Extract in increasing breast milk production for

breastfeeding mothers 0-6 months in Buntul Peteri Village, Permata District, Bener Meriah Regency. The research method used Quasi-experiment with a Non-Equivalent Control Group Design. This research was carried out on 2-16 July 2024 in Buntul Peteri village, Permata District, Bener Meriah Regency. The total sample was 30 people divided into two groups, namely control and intervention based on predetermined inclusion and exclusion criteria. The intervention group was given katuk leaf extract at a dose of 2x200 mg for 15 days and the effects would be seen on day 15, while the control group was given no intervention. Data analysis is univariate analysis using the independent t-test. Based on the results of the independent sample t-test, the p-value was $0.009 < \alpha (0.05)$, so H_0 was rejected and H_a was accepted. This shows that katuk leaf extract has an influence on breast milk production. Conclusion: There is an effect of giving katuk leaf extract on the smoothness of breast milk in mothers who have babies aged 0-6 months. Katuk leaf extract can be recommended for mothers who have problems breastfeeding.

Keywords: *Katuk Leaves, Breast Milk Production, Exclusive Breast Milk*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mencatat 5,9 juta (43 per 1.000 kelahiran hidup) anak meninggal sebelum usia lima tahun, dan sebanyak 2,7 juta bayi di antaranya meninggal selama 28 hari pertama kehidupan. Penelitian lain mencatat sekitar 6 juta kematian anak terjadi pada usia di bawah 5 tahun (Caron & Markusen, 2016).

Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan indikator derajat kesehatan di suatu negara. Sesuai dengan tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs), berbagai upaya dilakukan guna mencegah kematian bayi dan balita, salah satunya adalah merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan hingga usia 2 tahun yang dicanangkan oleh *United Nations Children's Fund* (UNICEF) dan WHO.

Menurut WHO, rata-rata pemberian ASI eksklusif di dunia mencakup 36% pada periode 2000–2014. Sedangkan berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016, cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0–6 bulan

mencapai 54,3%, dan pada tahun 2017 mencapai 55,7%. Meskipun terjadi peningkatan, tetapi capaian ASI eksklusif di Indonesia belum mencapai angka yang diharapkan yaitu sebesar 80% (Kemenkes, 2018).

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Aceh tahun 2023 menunjukkan cakupan ASI eksklusif pada usia 0–6 bulan sebesar 67,80%, sedangkan untuk Kabupaten Bener Meriah cakupannya sebesar 33,8%.

Air Susu Ibu (ASI) mengandung banyak nutrisi yang mudah dicerna dan diserap tubuh sehingga bermanfaat untuk proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI juga mengandung zat antibodi yang berfungsi melindungi bayi dari infeksi berbagai penyakit yang menyebabkan kematian (Ibrahim *et al.*, 2021).

Bayi berhak memperoleh ASI eksklusif sejak lahir sampai usia 6 bulan, setelah itu dapat diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI). Pemberian ASI sampai usia 6 bulan secara eksklusif dilanjutkan sampai 2 tahun pertama kehidupan dapat mencegah 13% dari 10 juta kematian setiap tahun (Kampmann, 2015).

Masih rendahnya cakupan ASI eksklusif menunjukkan bahwa tidak banyak ibu yang berhasil dalam pemberian ASI kepada bayinya, dan salah satu faktor yang mempengaruhinya yaitu adanya penghentian pemberian ASI kepada bayi dengan alasan produksi ASI kurang. Penelitian membuktikan adanya persepsi dari ibu terkait ASI tidak cukup merupakan salah satu faktor penghambat pemberian ASI eksklusif (Fikawati *et al.*, 2015).

Daun katuk (*Sauropus androgynus*) adalah salah satu kearifan lokal yang biasa digunakan masyarakat untuk membantu inisiasi, pemeliharaan, atau peningkatan tingkat sintesis ASI ibu. Ketersediaan daun katuk di Indonesia yang melimpah banyak digunakan masyarakat Indonesia dalam bentuk obat tradisional, terutama untuk meningkatkan produksi ASI (Mien *et al.*, 2024).

Penggunaan daun katuk telah banyak diteliti dengan pemakaian dalam bentuk sayur dan lalapan. Namun, mengonsumsi daun katuk dalam bentuk sayur atau lalap tidak praktis karena kesulitan mendapatkan bahan segar setiap harinya dan kurang baik jika air rebusan harus disimpan lama. Penelitian yang dilakukan Suwanti (2016) menyebutkan bahwa mengonsumsi daun katuk secara berlebihan dapat menyebabkan efek samping keracunan papaverin bila dikonsumsi mentah, yang dapat mengakibatkan sumbatan udara di paru-paru hingga kematian (Suswanti *et al.*, 2016).

Uji toksisitas yang dilakukan oleh Lucia *et al.* (2017) dengan menguji toksisitas akut dan teratogenik pada mencit menunjukkan bahwa daun katuk tidak mengandung zat toksik yang dapat

menimbulkan kecacatan pada janin. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ridho Islami (2018) yang menguji toksisitas subkronis oral sup daun katuk (*Sauropus androgynus*) pada tikus wistar betina, yang menunjukkan bahwa daun katuk tidak memiliki efek toksik sehingga penggunaannya masih relatif aman jika dikonsumsi selama kurang dari 30 hari.

Dalam penelitian lain, dibuat sediaan dalam bentuk kapsul siap minum yang mengandung 100% ekstrak daun hijau yang diproses secara alami dan higienis tanpa tambahan bahan apapun serta tetap menjaga khasiat daun katuk. Kapsul daun katuk ini dinyatakan tidak memiliki efek samping dan aman dikonsumsi oleh ibu menyusui. Selain itu dilaporkan bermanfaat juga dalam penyembuhan beberapa penyakit kulit, mengatasi sembelit, menyembuhkan luka, mengobati susah buang air kecil (BAK), meningkatkan vitalitas seksual pria, serta meredakan dan menurunkan demam (Aulianova, 2016; Tri Mulyani *et al.*, 2017).

Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan di Kampung Buntul Peteri, Kecamatan Permata, Kabupaten Bener Meriah terhadap 6 orang ibu dengan usia masa nifas >7 hari didapati data terdapat 2 orang ibu yang mengatakan ASI sudah keluar namun masih sedikit, dan 4 orang ibu mengatakan ASI belum keluar. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian terkait efektifitas pemberian ekstrak daun katuk pada ibu nifas yang memiliki bayi usia 0–6 bulan,

BAHAN DAN METODE

Bahan dari penelitian ini adalah daun katuk. Penelitian ini merupakan *quasi eksperimen* menggunakan desain *non-equivalent control group design*, dimana kelompok pertama diberikan ekstrak daun katuk kemudian dilakukan *post-test*, sedangkan kelompok kedua tanpa perlakuan dan dilakukan *post-test* (Notoatmodjo, 2018). Penelitian dilaksanakan di Kampung Buntul Peteri, Kecamatan Permata, Kabupaten Bener Meriah pada tanggal 2–16 Juli 2024.

Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan oleh peneliti. Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah ibu nifas yang memiliki bayi berusia 0–6 bulan (sebanyak 30 orang).

Responden yang memenuhi kriteria akan dibagi dalam 2 kelompok, yaitu kelompok intervensi dengan memberikan ekstrak daun katuk 100% bahan alami dan telah memiliki BPOM. Tiap kapsul mengandung ekstrak yang setara dengan 2 gram simplisia *Sauropus androgynus L. Meer folium*. Dosis

pemberian dalam bentuk kapsul adalah 2 x 200 mg untuk kelompok intervensi selama 15 hari dan akan dilihat efeknya pada hari ke-15, sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu lembar observasi dengan melihat seberapa sering bayi menyusui, apakah terjadi pengosongan payudara atau tidak, posisi perlekatan puting dengan mulut bayi, serta apakah payudara benar-benar kosong. Setelah bayi menyusui sampai kenyang dan tertidur. Frekuensi BAK minimal sebanyak 6 kali, karakteristik BAK berwarna kuning jernih, frekuensi BAB 2–5 kali sehari. Analisis data yang digunakan yaitu analisis bivariat menggunakan *independent t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel karakteristik di atas dapat dilihat bahwa mayoritas umur ibu menyusui berada dalam rentang usia 20–35 tahun sebanyak 86,67%, dan ibu multipara sebanyak 66,67%.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Paritas

Variabel	Kategori	Frekuensi	%
Umur	< 20 tahun	1	3,33
	20 – 35 tahun	26	86,67
	> 35 tahun	3	10,00
Paritas	Primipara	10	33,33
	Multipara	20	66,67
Total		30	100,00

b. Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelompok Kontrol Ibu Bayi Usia 0-6 Bulan

Kelancaran ASI	Frekuensi	%
Lancar	4	26,67
Tidak Lancar	11	73,33
Total	15	100,00

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 15 responden terdapat 11 responden (73,33%) yang memiliki ASI tidak lancar dan 4 responden (26,67%) yang ASI-nya lancar.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelompok Intervensi Ibu Bayi Usia 0-6 Bulan

Kelancaran ASI	Frekuensi	%
Lancar	12	80
Tidak Lancar	3	20
Total	15	100

Tabel kelompok intervensi menunjukkan bahwa dari 15 responden terdapat 12 responden (80%) yang memiliki ASI lancar dan 3 responden (20%) dengan ASI tidak lancar.

c. Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Pemberian Ekstrak Daun Katuk terhadap Kelancaran ASI

Kelompok	Kelancaran ASI				N	%	P
	Lancar	Tidak Lancar	n	%			
Intervensi	12	3	12	80	15	50	0,009
Kontrol	4	11	4	26,67	15	50	
Total	15	15	15	50	15	100	

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *independent t-test* pada Tabel 4 untuk menilai pengaruh pemberian ekstrak daun katuk terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas yang memiliki bayi usia 0–6 bulan diperoleh nilai signifikansi 0,009. Probabilitas $0,009 < 0,05$,

maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada pengaruh pemberian ekstrak daun katuk terhadap kelancaran ASI pada ibu yang memiliki bayi usia 0–6 bulan di Kampung Buntul Peteri, Kecamatan Permata, Kabupaten Bener Meriah.

Berdasarkan hasil analisa data peneliti berasumsi bahwa produksi ASI yang lancar salah satunya disebabkan oleh faktor ibu yang mengonsumsi makanan sehat dan seimbang. Ibu menyusui yang mengonsumsi ekstrak daun katuk terbukti efektif dapat meningkatkan produksi ASI. Selain digunakan dalam sediaan ekstrak, daun katuk segar yang dikonsumsi dalam bentuk sayuran, baik dalam bentuk lalapan juga sangat efektif meningkatkan produksi ASI.

Efektifitas daun katuk dalam meningkatkan produksi ASI disebabkan karena kandungan senyawa kimia berupa *alkaloid* dan *sterol* yang terdapat daun katuk (Sa'roni *et al.*, 2004). Berdasarkan hasil analisis senyawa kimia daun katuk diketahui bahwa pada setiap 100 gram daun katuk mentah mengandung 59 kalori, 4,8 gram protein, 1 gram lemak, 11 gram karbohidrat, 204 mg kalsium, 83 mg fosfor, 2,7 mg besi, 103.705 SI vitamin A, 0,1 mg vitamin D, 239 mg vitamin C, dan air sebanyak 81 gram. Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa mengonsumsi daun katuk 400 mg/hari dapat membantu ibu dalam mengatasi permasalahan produksi ASI (Dolang *et al.*, 2021).

Pada hari pertama pasca melahirkan, biasanya ibu mengeluhkan ASI yang belum keluar atau produksi ASI sedikit. Salah satu Upaya yang dapat dilakukan guna merangsang produksi asi adalah dengan cara menyusui bayi sesering mungkin selama 4–5 menit. Putting susu yang mendapat rangsangan berupa hisapan dari bayi akan merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon tertentu yang berdampak pada peningkatan produksi ASI. Setelah hari ke-4 sampai ke-5,

boleh disusukan selama 10 menit. Setelah produksi ASI cukup, bayi dapat disusukan selama 15 menit. Menyusui bayi selama 15 menit akan membuat bayi kenyang jika produksi ASI banyak. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Juliastuti (2019) yang menyatakan bahwa jumlah ASI yang terhisap bayi pada menit pertama adalah lebih kurang 112 ml, 5 menit kedua lebih kurang 64 ml, dan 5 menit terakhir hanya 16 ml.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sa'roni *et al.* (2004) yang berjudul "*Effectiveness of the Sauropus Androgynus (L) Merr Leaf Extract in Increasing Mother's Breast Milk Production*". Penelitian tersebut menerangkan bahwa pemberian ekstrak daun katuk pada kelompok ibu melahirkan dan menyusui bayinya dengan dosis 2x300 mg/hari selama 15 hari terus menerus mulai hari ke-2 atau ke-3 setelah melahirkan dapat meningkatkan produksi ASI sebesar 50,7% lebih banyak dibandingkan dengan kelompok ibu melahirkan dan menyusui bayinya yang tidak diberi ekstrak daun katuk.

Dosis pemberian aman ekstrak daun katuk didasarkan pada penelitian terkait efek farmakologi ekstrak daun katuk, yaitu 631,6 mg/kg berat badan. Angka tersebut setara dengan 900 mg/hari jika dosis tersebut diekstrapolasikan pada manusia berdasarkan luas permukaan tubuh dan kepekaan (Asokawati *et al.*, 2021).

Hasil penelitian oleh Annisa (2018) membuktikan bahwa pemberian ekstrak daun kelor dengan dosis 2x1 selama 2 minggu didapatkan perubahan nilai rata-rata pengukuran produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan daun katuk,

yaitu dari 3258,3 menjadi 3595,8 dengan nilai sig (*2-tailed*) sebesar 0,021. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa ada efek pemberian simplisia daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu *post partum* (Rahmanisa & Aulianova, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmanisa dan Tara (2016), yang menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI pada ibu yang mengonsumsi ekstrak daun katuk yang mengandung alkaloid dan sterol (Rahmanisa & Aulianova, 2016).

Hasil penelitian ini menguatkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh beberapa peneliti lain dimana terbukti bahwa pemberian ekstrak daun katuk pada ibu menyusui dapat memperlancar dan meningkatkan produksi ASI. Peningkatan produksi ASI ini erat kaitannya juga dengan kebiasaan ibu dalam mengonsumsi makanan dengan gizi yang cukup. Disamping itu faktor ketenteraman jiwa dan pikiran ibu serta frekwensi seringnya bayi disusui juga berpengaruh terhadap produksi ASI ibu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji *independen* sampel *t-test* didapatkan nilai *p-value* $0,009 < \alpha$ (0,05), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ekstrak daun katuk memberikan pengaruh terhadap kelancaran pengeluaran ASI bagi ibu

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih semua pihak yang telah membantu dalam proses penelitian ini, kepala puskesmas, bidan koordinator Puskesmas Buntul Kemumu dan para responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Asokawati, F. D., Juda Julia Kristiarini, & Fatimah Sari. (2021). Efektivitas Pemberian Ekstrak Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Dan Peningkatan Berat Badan Bayi Praktik Mandiri Bidan Wilayah Kabupaten Madiun. *Journal of Health (JoH)*, 8(2), 114–120. <https://doi.org/10.30590/joh.v8n2.114-120.2021>
- Caron, J., & Markusen, J. R. (2016). *Potential use of seaweeds in the laying hen ration to improve the quality of n-3 fatty acid enriched eggs*
- 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>
- Ibrahim, I., Pratiwi, A., Program Studi, M. S., STIKes Yatsi, K., & Keperawatan STIKes Yatsi, D. (2021). Literature Review: Pengaruh Daun Katuk (*Sauropus Androgynus*) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 31-37. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v10i2.353>
- Juliastuti, J. (2019). Efektivitas Daun Katuk (*Sauropus Androgynus*) Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Kuta Baro Aceh Besar. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i1.1600>

- Mien, M., Hasrima, H., & Narmi, N. (2024). Eksplorasi Pengetahuan lokal *Etnomedisin* Daun katuk (*Sauropus Androgynus (L.) Meel*) Booster ASI pada Ibu Menyusui di Kelurahan Sampara Kabupaten Konawe. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 24(1), 295. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v24i1.4604>
- Rahmanisa, S., & Aulianova, T. (2016). *Efektivitas Ekstraksi Alkaloid dan Sterol Daun Katuk (Sauropus androgynus) terhadap Produksi ASI*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:191696680>
- Sa'roni, S., Sadjiman, T., Sja'bani, M., & Zulaela, Z. (2004). *Effectiveness of the Sauropus andrynus (L.) Merr leaf extract in increasing mothers.pdf*. In *Warta Tumbuhan Obat Indonesia* (Vol. 14, Issue 3, pp. 20–24).
- Nasution, A. N. (2019). Efektifitas pemberian simplisia daun katuk terhadap produksi asi pada ibu *post partum* di praktik mandiri bidan afriana, am. keb tahun 2018.