

PENGARUH PEMBERIAN DAUN KATUK TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

Rionita¹, Rika Ruspita², Rifa Yanti³, Fajar Sari Tanberika⁴

^{1, 2, 3, 4} Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Kota Pekanbaru, Indonesia

INFORMASI	ABSTRACT
Korespondensi nital30285@gmail.com Keywords: Katuk Leaf Decoction, Breast Milk Production, Postpartum mothers	Background: Exclusive breastfeeding is a global strategy to improve infant growth, development, health, and survival. One way to increase breast milk supply is by improving the quality of foods that directly influence milk production, namely katuk leaves. Purpose: To determine the effect of katuk leaf administration on breast milk production in postpartum mothers. Methods: The type of research used was a quasi-experimental study with a one-group pre-test post-test design. The sample in this study used a purposive sampling technique of 22 postpartum mothers at Meranti Regional Hospital using the Slovin formula. The analysis used a paired sample t-test. Results: The results of the study on breast milk production of postpartum mothers before giving boiled katuk leaves were that breast milk production was low for 15 respondents (68.2%) and breast milk production after giving boiled katuk leaves was high for 22 respondents (100%). The results of the paired sample t-test showed a p value = 0.000 < α = 0.05, where H_a was accepted, meaning that there was an effect of giving boiled katuk leaves on breast milk production in postpartum mothers Conclusion: There is an effect of giving boiled katuk leaves on breast milk production in postpartum mothers

PENDAHULUAN

Anemia yang lebih dikenal masyarakat sebagai penyakit kurang darah dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) lebih rendah dari normal hingga dibawah normal sel darah matang yang membawa oksigen keseluruh jaringan yang dijalankan oleh protein yang disebut Hemoglobin (Hb) dengan level normal 11 gr/dl untuk perempuan dan 13 gr/dl untuk laki-laki. Pada ibu hamil dikatakan anemia jika kadar Hb <11 g% atau <11 mg/L pada trimester I dan III atau < 10,5 pada trimester II. Dimana kebutuhan zat besi pada ibu hamil yaitu sebanyak 1.190 mg zat besi untuk mempertahankan kehamilan dan proses persalinan. Kekurangan zat besi sejak sebelum kehamilan bila tidak diatasi dapat mengakibatkan ibu hamil menderita anemia. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko kematian pada saat melahirkan, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, janin dan ibu mudah terkena infeksi, keguguran dan meningkatkan risiko bayi lahir prematur (Afriyanti et al., 2022).

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) bahwa prevalensi ibu- ibu hamil di seluruh dunia yang mengalami anemia sebesar 41,8%. Prevalensi di antara ibu hamil bervariasi dari 31% di Amerika Selatan hingga 64% di Asia bagian selatan. Di Amerika Utara, Eropa dan Australia jarang di jumpai anemia karena defisiensi zat besi selama

kehamilan. Bahkan di Amerika Serikat hanya terdapat sekitar 5% anak kecil dan 5-10 % wanita dalam usia produktif yang menderita anemia karena defisiensi zat besi (WHO, 2020).

Hasil Riskesdas 2018 menyatakan bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia. Persentase ibu hamil yang mengalami anemia di Indonesia meningkat dibandingkan dengan data Riskesdas 2013 yaitu 37,1%. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Riau (2023) tercatat jumlah ibu hamil di seluruh Provinsi Riau sebanyak 143.985 orang. Dari jumlah tersebut, sebanyak 18.808 ibu hamil mengalami anemia, yang berarti prevalensi anemia pada ibu hamil di Provinsi Riau mencapai 13,1%. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari 1 dari 10 ibu hamil di Riau mengalami kondisi anemia selama kehamilan.

Di Kabupaten Kepulauan Meranti, prevalensi anemia pada ibu hamil tercatat sebesar 37,1 % pada 2024. Dari total 12 kecamatan, Kecamatan Rangsang Pesisir yang merupakan pusat administratif berpenduduk sekitar 19.780 jiwa menjadi salah satu wilayah utama dalam penyediaan layanan kesehatan ibu hamil. 35 %- 40% ibu hamil di Rangsang Pesisir mengalami anemia (Dinas Kesehatan Kabupaten Kepulauan Meranti, 2024).

Anemia pada ibu hamil dapat terjadi pada trimester I, II dan III. Anemia pada trimester II dan III kehamilan dapat berdampak buruk pada ibu maupun janin. Salah satu cara mengukur anemia adalah dengan pemeriksaan Hb darah. Pemeriksaan Hb pada ibu hamil perlu dilakukan terutama pada trimester II dan III kehamilan untuk mencegah keguguran, bayi lahir prematur, bayi berat badan rendah dan pendek. Anemia yang berat dapat memperparah perdarahan pada saat melahirkan, sehingga memperbesar risiko kematian ibu (Wulandari et al., 2021).

Dalam upaya penanggulangan anemia, pemerintah melakukan upaya pemberian tablet tambah darah (Fe). Akan tetapi, upaya ini kurang mencapai hasil yang maksimal. Hal ini bisa dipengaruhi oleh factor yang mempengaruhi penyerapan Fe di dalam tubuh. Factor yang mempercepat penyerapan Fe di dalam tubuh salah satunya vit. C. Vitamin C yang mencukupi kebutuhan Vit C dalam penyerapan Fe bisa didapatkan dari kacang hijau (Yuliani et al., 2021).

Kacang hijau memiliki kandungan zat besi, vitamin c dan zat seng yang berperan dalam penanganan anemia defisiensi besi. Kacang hijau juga mengandung vitamin A sebesar 7 mcg dalam setengah cangkirnya. Kekurangan vitamin A dapat memperburuk anemia defisiensi besi. Pemberian suplementasi vitamin A memiliki efek menguntungkan pada anemia

defisiensi besi. Vitamin A memiliki banyak peran di dalam tubuh, antara lain untuk pertumbuhan dan diferensiasi sel progenitoreritrosit, imunitas tubuh terhadap infeksi dan mobilisasi cadangan zat besi seluruh jaringan. Interaksi vitamin A dengan zat besi bersifat sinergis (Dahlan & Aulia, 2023).

Penelitian oleh Fitriani et al, (2022) didapatkan rata-rata Hb untuk kelompok sampel sebelum diberi sari kacang hijau adalah 8,955 gr/dl; diperoleh nilai rata-rata Hb untuk kelompok sampel setelah diberi sari kacang hijau adalah 10,740 gr/dl dan hasil analisis *Paired Samples Test* didapat nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya Ada pengaruh sari kacang hijau dan tablet Fe terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Harta Kabupaten Musi Rawas. Penelitian Andriani (2022) menunjukkan bahwa nilai rerata (*mean*) Hb sebelum diberikan sari kacang hijau yaitu 10,10 dan nilai rerata (*mean*) Hb sesudah diberikan sari kacang hijau yaitu 11,44 dengan selisih *mean pretest* dan *posttest* yaitu 1,34 sehingga terlihat perbedaan Hb sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau.

Berdasarkan survey awal penelitian tanggal 20 Juni 2025 di Puskesmas Kedabu Rapat Kecamatan Rangsang Pesisir Kabupaten Kepulauan Meranti didapatkan data tahun 2022 jumlah ibu hamil dengan anemia sebanyak 46 kasus dan tahun 2023 jumlah ibu hamil dengan anemia sebanyak 50 kasus. Tahun 2024 meningkat menjadi 62 ibu hamil anemia. Tahun 2025 pada bulan Januari - Juni tercatat 34 ibu hamil anemia. Melalui studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kedabu Rapat Kabupaten Kepulauan Meranti yang telah dilaksanakan tanggal 20 Juni 2025, telah dilakukan wawancara langsung pada 10 orang ibu hamil yang anemia dimana 9 dari 10 ibu tidak pernah mengonsumsi sari kacang hijau selama kehamilan. 10 dari 10 ibu mengaku tidak mengetahui manfaat sari kacang hijau untuk ibu hamil.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* (eksperimen semu) dengan pendekatan *one group pre-test post-test design*. Cara yang digunakan dalam *pre-test post-test design* yaitu dengan memberikan *pre-test* (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi. Setelah diberikan intervensi kemudian dilakukan *post-test*. Populasi penelitian ini ibu nifas berjumlah 24 Orang dengan menggunakan Teknik pengambilan *purposive sampling* yang sesuai dengan kriteria inklusi sehingga didapat jumlah sampel berjumlah 22 orang dengan masa penelitian mulai dari oktober sampai desember 2025. Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah Lembar observasi yang digunakan untuk

mencatat hasil observasi kecukupan produksi ASI dengan penilaian berat badan bayi selama ibu mengkonsumsi ekstrak daun katuk dan Kuesioner yang berisi data karakteristik ibu postpartum.

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden usia, paritas, pendidikan, pekerjaan dan rata-rata berat badan bayi sebelum dan setelah intervensi. Analisa bivariat bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian ekstrak katuk terhadap kecukupan produksi ASI. Uji normalitas data dengan *shapiro wilk* oleh data berdistribusi normal sehingga analisis data menggunakan uji paired sample t test.

HASIL

Tabel 1.1 Tabulasi Silang Pengaruh Pemberian Daun Katuk Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Di RSUD Meranti

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test Sebelum Di Berikan Rebusan Daun Katuk	1.95	22	1,430	.305
	Post Test Sesudah Minum Air Rebusan Daun Katuk	9.00	22	.000	.000

Sumber: Data olahan penelitian 2025

Berdasarkan Tabel dapat dijelaskan bahwa hasil pemebrian daun katuk sebelum diberikan perlakuan pada kelompok intervensi diperoleh nilai rata- rata pretest 1.95 gram menjadi nilai rata-rata pos-test pemberian daun katuk terhadap produksi ASI 9.00 gram sesudah diberikan rebusan daun katuk terhadap 22 responden.

Tabel 1.2 Minat Paired Sampel Test Pengaruh Pemberian Daun Katuk Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Di RSUD Meranti

		Paired Samples Test Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pre Test Post Test	-7.045	1.430	.305	-7.680	-6.411	-23.106	21	.000

Sumber: Data olahan penelitian 2025

Berdasarkan Tabel 4.2, Diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest terhadap produksi ASI padaibu nifas sebelum diberikan rebusan daun katuk dan sesudah pemberian daun katuk di RSUD Kabupaten Kepulauan Meranti. Hasil uji paired sampel t-test menunjukkan nilai p =

$0,000 < \alpha = 0,05$, hal ini berarti H_0 ditolak H_a diterima artinya ada pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu nifas di RSUD Kabupaten Kepulauan Meranti.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan uji statistik dengan hasil uji *paired sampel t-test* menunjukkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, hal ini berarti H_0 ditolak H_a diterima artinya ada pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu nifas di RSUD. Pada proses penelitian, peneliti memberikan rebusan daun katuk sebanyak 330 ml pada pagi dan sore hari selama 1 minggu. Sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun katuk dilakukan peneliti pengukur jumlah produksi ASI pada ibu nifas dengan menggunakan pompa susu, botol ukur dan lembar observasi produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun katuk.

Menurut asumsi peneliti bertambahnya jumlah produksi ASI yang dialami responden disebabkan karena daun katuk kaya protein, kalium, posfor, zat besi, vitamin A, B1 dan vitamin C. Dalam 100 gr daun katuk juga terkandung 239 mg vitamin C, sudah jauh lebih cukup untuk memenuhi kebutuhan ibu menyusui. Daun katuk baik untuk memperlancar ASI karena mengandung asam seskuiterpena. Selain kaya akan protein, lemak dan mineral, daun katuk juga diperkaya dengan kandungan vitamin A, B dan C, kemudian tanin, saponin dan alkaloid papaverin. Kandungan alkaloid dan sterol dari daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI menjadi lebih banyak karena dapat meningkatkan metabolisme glukosa untuk sintesis laktosa sehingga produksi ASI meningkat.

Adanya polifenol dalam daun katuk dan steroid yang mempengaruhi refleksi prolaktin, merangsang alveoli untuk membuat ASI, dan mengaktifkan hormon oksitosin untuk meningkatkan aliran dan produksi ASI, banyak responden memiliki banyak ASI setelah pemberian ekstrak daun katuk. Selain itu, bahan kimia alifatik hadir dalam daun katuk. Menurut beberapa teori, tindakan hormonal komponen sterol estrogenik inilah yang memberi katuk daun efektivitasnya sebagai pendorong produksi ASI. Selain itu, bahan kimia alifatik hadir dalam daun katuk. Tindakan hormonal senyawa estrogenik sterol kimia dianggap bertanggung jawab atas efektivitas daun katuk sebagai penguat produksi ASI (Handayani, 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI adalah makanan ibu. Makanan yang dimakan seorang ibu yang sedang menyusui tidak secara langsung mempengaruhi mutu ataupun jumlah air susu yang dihasilkan. Unsur gizi dalam 1 liter ASI setara dengan unsur gizi yang terdapat dalam 2 piring nasi ditambah 1 butir telur. Jadi,

diperlukan energi yang sama dengan jumlah energi yang diberikan 1 piring nasi untuk membuat 1 liter. Apabila ibu yang sedang menyusui bayinya tidak mendapatkan tambahan makanan maka akan terjadi kemunduran dalam produksi ASI (Utami, 2021).

Studi yang dilakukan oleh Kristia Sagala et al. juga menemukan hubungan antara ekstrak daun katuk dan kecukupan asi ibu menyusui, dengan penambahan berat badan bayi baik sebelum maupun sesudah pemberian (Sagala and Choirunissa 2022). Studi literatur yang dilakukan oleh Izhar dan Ayu, yang mencakup 9 artikel yang ditemukan di Google, Researchgate, dan Pubmed/Medline, juga menemukan bahwa pemberian daun katuk dalam berbagai bentuk dapat meningkatkan produksi susu ibu menyusui. Dinas Kesehatan Republik Indonesia juga menyatakan bahwa pemberian daun katuk ini benar-benar efektif untuk ibu menyusui (Ibrahim et al. 2021).

Soraya Rahmanisa (2016) menjelaskan ada beberapa ibu menyusui mengalami gangguan terhadap produksi ASI. Kandungan dari alkaloid dan sterol yang terkandung di dalam daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI. Sehingga kebutuhan ASI yang akan diberikan terhadap bayi pada periode menyusui dapat terpenuhi.

Hal ini sejalan dengan premis bahwa perawatan payudara melibatkan gerakan, yang membantu meningkatkan volume ASI dan pelepasan ASI yang lancar. Pasokan ASI dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk diet, frekuensi menyusui, usia kehamilan saat melahirkan, berat lahir, stres, penyakit akut, merokok, dan penggunaan pil kontrasepsi. Ibu rumah tangga yang bekerja lebih sedikitakan memiliki lebih banyak waktu untuk diri mereka sendiri, mengalami lebih sedikit stres, makan makanan yang lebih baik, dan menyusui anak-anak mereka lebih sering.

Ibu belum mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menyusui anak-anak mereka dari kehamilan pertama ini atau tahap awal menyusui. Ini akan lebih mudah untuk menyusui dalam persalinan berturut-turut untuk ibu multipara dari pada bagi mereka yang telah menyusui pada kehamilan sebelumnya. Ibu yang memiliki dua anak atau lebih terbiasa menyusui dan merawat anak-anak mereka. Karena dia berhasil menyusui anak pertamanya, sang ibu lebih yakin bahwa dia akan dapat melakukan hal yang sama dengan anak-anak berikutnya. Karena keyakinan diri ibu ini, aliran ASI difasilitasi oleh hormon oksitosin (Juliastuti, 2019).

Asumsi peneliti menyatakan bahwa mengonsumsi rebusan daun katuk selama seminggu akan membantu produksi ASI karena bahan yang dikandungnya. Selain itu, unsur dari pola makan ibu, frekuensi menyusui sesuai dengan permintaan bayi, ketenangan pikiran dan jiwa, serta penggunaan kontrasepsi bebas hormon. Tindakan fisiologis ekstrak daun katuk

mengandung antioksidan dalam tubuh manusia, sehingga dapat meningkatkan produksi ASI. Ekstrak daun katuk sangat efisien dalam meningkatkan produksi ASI.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh pemberian daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu nifas RSUD Kabupaten Kepulauan Meranti.

SARAN

Beberapa saran berdasarkan hasil penelitian ini adalah:

a. Ibu Nifas

Dalam mengatasi ketidak lancar dalam produksi pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan cara melakukan pemberian rebusan daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI sehingga dapat mencukupi asupan ASI pada bayi

b. Bagi Bidan

Bidan diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan konseling kesehatan khususnya pada ibu nifas dalam memberikan intervensi masalah tidak lancarnya produksi ASI bayi ibu nifas.

REFERENSI

- Aprilia, N., Handayani, T., & Mawarni, D. (n.d.). *Mekanisme Kerja Hormon dalam Proses Menyusui*. Tidak diterbitkan. Diakses dari sumber internal/perpustakaan institusi.
- Ariescha, R., & Tryaningsih, E. (2019). *Efektivitas Daun Bangun-Bangun sebagai Laktagogum Alami pada Ibu Menyusui*. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan, 10(1), 25–32.
- Asokawati, H., Nurhayati, E., & Ramadhani, S. (2021). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Desa, Y., Hartati, R., & Sari, N. (2021). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Yogyakarta: Deepublish.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kepulauan Meranti. (2024). Laporan Capaian Program ASI Eksklusif Tahun 2024. Selatpanjang: Dinkes Kabupaten Kepulauan Meranti.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2023. Pekanbaru: Dinas Kesehatan Provinsi Riau.
- Handayani, R., & Anwar, S. (2022). *Kandungan Gizi Daun Katuk dan Pemanfaatannya dalam Meningkatkan Produksi ASI*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 14(1), 45–52.
- Handayani, S., Putra, Y., & Lestari, D. (2021). *Kandungan Gizi Daun Katuk dan Perannya dalam Meningkatkan Produksi ASI*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ilmu, K., & Journal, K. (2020). *Gangguan Sistem Pencernaan pada Ibu Nifas*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 8(2), 101–107.

- Juliastuti, D. (2019). *Laktasi dan Nutrisi Bayi: Teori dan Praktik*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia: Deskripsi dan Manfaat Tanaman Herbal*. Jakarta: Balai Penerbit dan Pengembangan Kesehatan.
- Khasanah, U., Sari, M., & Fitriani, R. (2022). *Komposisi dan Manfaat Kolostrum pada Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Penerbit Mitra Cendekia.
- Kusumawati, E., Lestari, W., & Yuliana, R. (2020). *Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Pemberian ASI Eksklusif*. Bandung: Alfabeta.
- Kuswaningrum, D., Lestari, E., & Wardani, S. (2017). *Kandungan Senyawa Aktif Daun Katuk dan Pengaruhnya terhadap Produksi ASI*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(2), 112–119.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., & Bobak, I. M. (2000). *Maternity Nursing* (5th ed.). St. Louis: Mosby-Year Book, Inc.
- Prodi, Gizi., Fakultas Kesehatan Masyarakat., & Universitas Indonesia. (2018). *Peran Flavonoid dalam Kesehatan Tubuh*. Depok: UI Press.
- Maritalia, R. (2014). *Manajemen Laktasi untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rahayu, S., Permata, D., & Ningsih, R. (n.d.). *Morfologi dan Manfaat Tanaman Katuk (Sauropus androgynus)*. Tidak diterbitkan. Diakses dari arsip akademik atau sumber internal.
- Situmorang, D. (2021). *Efektivitas Rebusan Daun Katuk terhadap Volume ASI pada Ibu Nifas*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(2), 88–94.
- Suyanti, T., & Anggraeni, R. (2020). *ASI dan Pola Pemberian Makan Bayi*. Bandung: Alfabeta.
- Triananinsi, D., Putri, A., & Wulandari, S. (2020). *Fisiologi Laktasi dan Peran Hormon dalam Produksi ASI*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- UPT RSUD Meranti. (2025). *Laporan Rekam Medis Ibu Nifas Triwulan I Tahun 2025*. Selatpanjang: UPT Rumah Sakit Umum Daerah Meranti.
- Wardani, S., & Yuliasri, I. (2018). *Anatomi dan Fisiologi Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- WHO. (2022). *Infant and Young Child Feeding Guidelines*.
- WHO. (2023). *Global Breastfeeding Scorecard*.
- Zhuliyah, N. (2021). *Manfaat ASI bagi Bayi dan Ibu*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Zhuliyah, N. (2021). *Tanaman Obat Keluarga dan Khasiatnya untuk Kesehatan*. Jakarta: Prenadamedia Group.