

## MANFAAT DAUN KATUK (*Sauropus androgynous* L. MERR.) UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS ASI PADA IBU MENYUSUI

Aditya Robby Zhuliyani<sup>1</sup>, Lutfiah Safirah<sup>1</sup>, Saryono<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

E-mail: [aditya.zhuliyani@mhs.unsoed.ac.id](mailto:aditya.zhuliyani@mhs.unsoed.ac.id) ; [lutfiah.safirah@mhs.unsoed.ac.id](mailto:lutfiah.safirah@mhs.unsoed.ac.id)

<sup>2</sup>Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

E-mail: [sarbiokim@gmail.com](mailto:sarbiokim@gmail.com)

### ABSTRACT

*The problem of breastfeeding is part of the discomfort problem for postpartum mothers for 2 hours after delivery. This problem often causes trauma to postpartum mothers during breastfeeding, psychological disorders, and increased morbidity in both mothers and babies due to insufficient breastfeeding. Katuk leaf extract is a medicinal plant that has a role to increase milk production. Katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr) has been known to increase milk production since ancient times in Indonesia. The aim of this research was to see the potential of katuk leaves to improve the quality of breastfeeding mothers.*

*This research was conducted using in-depth interviews with purposive sampling technique. The results showed that there were variations in the use of katuk in 4 communities in East Java, the highest utilization of katuk was found in osing.*

*Katuk leaves are one type of galactagogue herb which is believed to increase levels of prolactin and oxytocin, and contains nutrients that can be used as raw material for breast milk synthesis. The increase in milk volume is caused by katuk leaves which contain phytochemical compounds, namely alkaloids (papaverine) and sterols (phytosterols) which can increase levels of prolactin and oxytocin, and contain nutrients that can be used as raw material for breast milk synthesis. 100 g of fresh katuk leaves contain 79.8 g water, 7.6 g protein, 1.8 g fat, 6.9 g carbohydrates, and an energy value of 310 kJ.*

*The conclusion of this study is, katuk leaves are proven to improve the quality of breast milk in nursing mothers.*

**Key words:** *katuk leaves, *Sauropus androgynus* L. Merr., Breast milk, and breastfeeding mothers.*

### ABSTRAK

Masalah menyusui merupakan bagian dari masalah ketidaknyamanan pada ibu nifas selama 2 jam setelah melahirkan. Masalah ini seringkali menimbulkan trauma pada ibu nifas saat menyusui, gangguan psikologis, dan peningkatan morbiditas pada ibu dan bayi akibat ASI yang tidak mencukupi. Ekstrak daun katuk merupakan tanaman obat yang berperan untuk meningkatkan produksi ASI. Katuk (*Sauropus androgynous*, L. Merr) telah dikenal untuk meningkatkan produksi ASI sejak jaman kuno di Indonesia bertujuan penelitian ini dilakukan untuk melihat potensi daun katuk untuk meningkatkan kualitas pada ibu menyusui.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan wawancara mendalam dengan Teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan adanya variasi penggunaan katuk pada 4 masyarakat di Jawa Timur, pemanfaatan tertinggi katuk ditemukan di Osing.

Daun katuk merupakan salah satu jenis herbal galactagogue yang dipercaya dapat meningkatkan kadar prolactin dan oksitosin, serta mengandung nutrisi yang dapat digunakan sebagai bahan baku sintesis ASI. Peningkatan volume asi disebabkan oleh daun katuk yang mengandung senyawa fitokimia yaitu alkaloid (papaverine), dan sterol (fitosterol) yang dapat meningkatkan kadar prolactin dan oksitosin, serta mengandung nutrisi yang dapat digunakan sebagai bahan baku sintesis ASI. Dalam 100 g daun katuk segar mengandung 79,8 g air, 7,6 g protein, 1,8 g lemak, 6,9 g karbohidrat, dan nilai energi 310 kJ.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah, daun katuk terbukti dapat meningkatkan kualitas ASI pada ibu menyusui.

**Kata kunci:** daun katuk, *Sauropus androgynus* L. Merr., ASI, dan ibu menyusui.

## PENDAHULUAN

Berat badan lahir adalah kualitas keadaan Gizi Ibu selama hamil. Pada tahun 2005, lebih dari 20 juta bayi di dunia (15,5%) dari seluruh kelahiran. Memiliki berat badan lahir rendah atau (BBLR) dengan berat lahir kurang lebih 2500 gram dan 95% terjadi di negara berkembang. Upaya untuk meningkatkan kelangsungan hidup baik adalah dengan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan. Namun angka menyusui masih sangat rendah, hal ini Dinilai dari perolehan data sekitar 40% anak di bawah usia 6 bulan yang diberi ASI eksklusif dan 49% anak yang disusui hingga usia 2 tahun selama dekade terakhir. Hanya ada 47 negara di dunia yang mengalami peningkatan rata-rata cakupan ASI eksklusif dari 34% pada 2000-2007 menjadi 41% pada 2008-2012, (IOP Conf. seri: Jurnal Fisika : Conf.series 1246 (2019)).

Indeks pembangunan manusia salah satunya ditentukan oleh tingkat kesehatan masyarakat. berdasarkan data survei demografi kesehatan Indonesia (SDKI) 2017. Angka kematian bayi (AKB) di Indonesia masih tinggi yaitu sebesar 24 kematian per 1000 kelahiran hidup. Tingginya AKB di Indonesia sebagian besar berhubungan dengan faktor nutrisi sebesar (53%) Beberapa penyakit yang timbul akibat malnutrisi diantaranya pneumonia (20%) dan diare (15%) (Kemenkes RI, 2014).

Hipertrofi system ductus dan hormone progesterone berfungsi untuk meningkatkan sel payudara di payudara, merangsang pembentukan kasein, laktoalbumin, dan lactoglobulin. Produksi dan pengeluaran susu dipengaruhi oleh hormone prolactin dan hormone oksitosin yang dapat merangsang jumlah pembentukan alveoli baru. Proses pembentukan alveoli baru disebabkan oleh hisapan ASI pada awal laktasi.

Hasil survei konsumsi makanan individu di Indonesia tahun 2014 menunjukkan bahwa ternyata banyak dari kelompok umur ibu menyusui dengan konsumsi energi dan protein pada kategori kurang yaitu sebanyak 50% dengan konsumsi energi <70% dari AKG dan sebanyak 33,8% dengan konsumsi protein <80% AKG (Kemenkes RI, 2016). Pemberian ASI eksklusif menjadi salah satu strategi global untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kelangsungan hidup bayi (WHO, 2011).

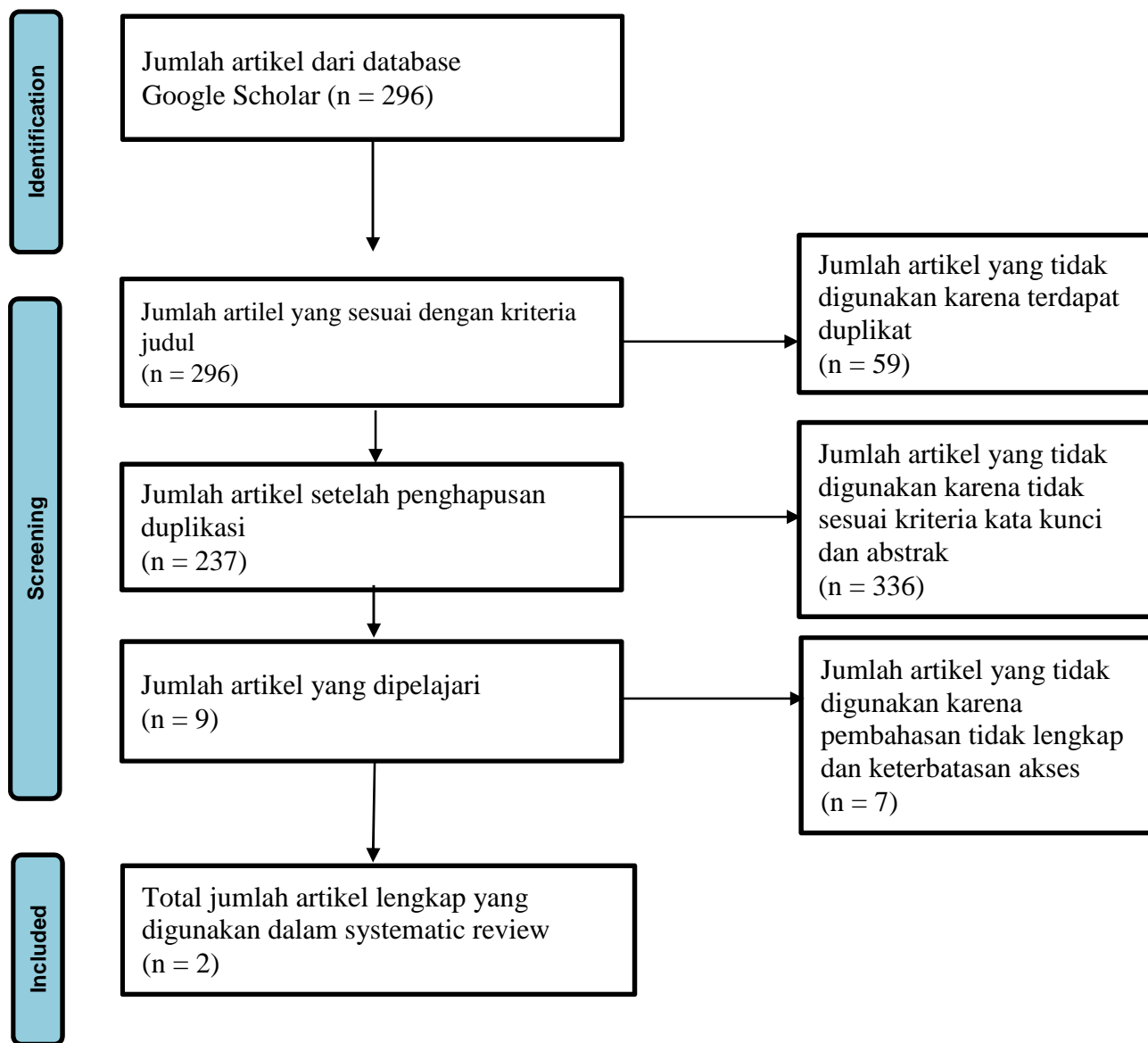
Bayi di rekomendasikan mengonsumsi ASI secara eksklusif sampai usia enam bulan (Kemenkes RI 2011). Kebutuhan gizi ibu perlu diperhatikan pada masa menyusui, karena ibu tidak hanya harus mencukupi kebutuhan dirinya, tetapi juga memproduksi ASI untuk bayi. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) bagi bangsa Indonesia, ibu yang sedang menyusui bayi umur hingga 6 bulan memerlukan tambahan kecukupan energi sebesar 330 kkal dan tambahan kecukupan protein sebesar 20 g (Kemenkes RI, 2016).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI adalah melalui penggunaan obat ramuan tradisional seperti ekstrak katuk (*Sauropus androgynus*). Daun katuk (*Sauropus androgynus*) ternyata telah dikenal dalam pengobatan tradisional di Asia Selatan dan Asia Tenggara sebagai obat penambah ASI. Daun katuk dapat dikonsumsi dengan mudah, daun katuk dapat direbus dan diproduksi sebagai fitofarmaka yang berkhasiat untuk melancarkan ASI. Mengingat pentingnya daun katuk terhadap ibu menyusui, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas rebusan daun katuk dan ekstrak daun katuk terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui perlu dilakukan penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah, untuk mengetahui apakah daun katuk (*Sauropus androgynus* L. Merr.) terbukti dapat meningkatkan kualitas ASI pada ibu menyusui (Juliastuti, 2019). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah daun katuk (*Sauropus androgynus* L. Merr.) dapat terbukti dalam meningkatkan kualitas ASI pada ibu menyusui.

## BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam studi ini adalah systematic review. Langkah-langkah dalam penelitian ini dirangkum pada gambar 1. Artikel-artikel dalam penelitian ini diperoleh dari database elektronik yang dipublikasikan di Google Scholar yang terpublikasi sejak tahun 2011 sampai 2021. Struktur dari kata kunci yang digunakan untuk mencari literatur ini adalah “katuk leave” OR “*Sauropus androgynus* L. Merr.” AND “breastfeeding” OR “mother’s milk” OR “nursing mother’s”. Kriteria dalam studi ini adalah artikel yang terpublikasi tidak lebih dari 10 tahun, dalam bahasa Inggris, tersedia dalam bentuk teks lengkap, berjenis artikel penelitian, dan mengandung bahasan tentang manfaat daun katuk untuk meningkatkan kualitas ASI pada ibu menyusui.

Jumlah artikel yang didapatkan dari database Google Scholar sebanyak 296 Artikel. Kemudian melihat dari kriteria judul, ada 237 artikel yang memenuhi syarat dan artikel yang terpublikasi lebih dari satu kali kemudian langsung dipilih dan di hapus. Penyaringan dilanjutkan lagi dengan melihat kata kunci yang mencakup kata “katuk leave” OR “*Sauropus androgynus* L. Merr.” AND “breastfeeding” OR “mother’s milk” OR “nursing mother’s” serta melihat abstrak dari artikel tersebut, sehingga didapatkan 9 artikel. Dan setelah memeriksa kembali, dengan melihat kelengkapan dari tiap jurnal untuk melihat relevansi dari jurnal tersebut terhadap topik yang dibahas dalam *systematic review*, serta dilihat dari keterbatasan akses. Hasil akhirnya ditemukan 3 artikel yang memenuhi syarat untuk digunakan dalam *systematic review* ini.



Gambar 1. Research Flowchard

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Judul	Pengarang	Metode	Responden/ sampel	Tempat Penelitian	Hasil	Kesimpulan
The Impact of Moringa Leaves, Katuk Leaves and Oxytocin Massage on Quality and Quality of Mother's Milk as Patients Health Center in Bali	Ni Putu Mastiningsih	Penelitian Kuantitatif	Ibu hamil trimester ketiga yang berkunjung ke Puskesmas Abiansemal IV dan telah memenuhi kriteria inklusi.	Bali.	1. Setelah diberikan pijat oksitosin, volume rata-rata ASI pada hari ke-3 20 cc, minggu ke-I 86 cc, minggu ke-II 86,50 cc, minggu ke-III 113 cc, dan minggu ke-IV 225 cc. Artinya terjadi peningkatan pada	Terlihat bahwa ada hubungan yang signifikan antara pemijatan oksitosin, pemberian daun katuk, dan kelor dengan kuantitas dan kualitas ASI.

					<p>setiap minggunya.</p> <p>2.Peningkatan kualitas ASI pada ibu dengan kelompok pemberian daun katuk. ASI dengan volume rata-rata 45 cc pada hari ke-3. pada minggu ke-I 10,50 cc, minggu ke-II 86,50 cc, minggu ke-III 168,50 cc, dan minggu ke-4 275. yang artinya terjadi peningkatan pada setiap minggunya.</p> <p>3.Peningkatan kualitas ASI pada ibu dengan kelompok pemberian daun katuk. pada hari ke-3 dengan volume rata-rata 26 cc, minggu ke-I 86 cc, minggu ke-II 86 cc, minggu ke-III 114 cc, dan minggu ke-IV 159 cc. Artinya terjadi peningkatan pada setiap minggunya.</p>	
<p>The Effect of Katuk Leave (Sauropusandrogyn us L. Merr.) Biscuit Consumption toward Increasing Breastmilk Volume on the 10<sup>th</sup> Day</p>	<p>S Handayani, I Setyawati, D S R Ariendha, Y S Pratiwi, S idyawati, N Fatmawati.</p>	<p>Double-blind post-test only control RTC study</p>	<p>Ibu nifas hari pertama di Puskesmas Kota Bandung yang memenuhi kriteria sampel.</p>	<p>Bandung</p>	<p>Secara statistik hasil penelitian pengaruh pemberian biskuit daun katuk terhadap peningkatan volume ASI pada hari ke 10 nifas menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberi biskuit daun katuk dan biskuit tanpa daun katuk dengan nilai p &lt;0,05 dan peningkatan presentase 79,6%.</p>	<p>Ada pengaruh yang signifikan konsumsi biskuit daun katuk terhadap peningkatan volume produksi ASI. Sehingga biskuit tersebut dapat digunakan sebagai suplemen penambahan volume ASI.</p>

Potensi daun katuk untuk meningkatkan kualitas ASI pada ibu menyusui telah dibuktikan pada uji coba yang dilakukan Mastiningsih (2021). dalam artikel yang berjudul “The Impact of Moringa Leaves, Katuk Leaves and Oxytocin Massage on Quality and Quantity of Mother’s Milk as Patients Health Center in Bali” tersebut, mengetahui produksi ASI saat menyusui setelah diberikan daun katuk kepada ibu dengan usia kehamilan 36-40 minggu. berdasarkan hasil analisis data bahwa kualitas ASI diukur pada hari ke-3, minggu I, II, III, dan IV yang telah dilakukan uji normalitas data sehingga data terdistribusi normal pada hari ke-3 jumlah air susu ibu. ASI dengan volume rata-rata 26 cc, minggu I dengan volume 86 cc, minggu II 86 cc, minggu III 114 cc, dan minggu IV 159 cc. Artinya terjadi peningkatan kualitas ASI pada setiap minggunya.

Fakta ini juga didukung oleh beberapa penelitian lain salah satunya yang ditulis oleh Hayati dkk (2020). Dalam artikel yang berjudul “The Effect of Katuk Leave (*Sauropus androgynus* L. Merr.) Biscuit Consumption toward Increasing Breastmilk Volume on the 10<sup>th</sup> Day” tersebut, Secara sistematik hasil penelitian tentang pengaruh pemberian biskuit daun katuk terhadap peningkatan volume ASI pada hari ke-10 nifas menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberi biskuit daun katuk dan biskuit tanpa daun katuk dengan nilai  $p < 0,05$  dan peningkatan presentase 79,6%. Peningkatan volume ASI akibat pemberian biskuit daun katuk 0,9 g. Daun katuk merupakan salah satu jenis herbal galactagogue yang dipercaya dapat meningkatkan kadar prolactin dan oksitosin, serta mengandung nutrisi yang dapat digunakan sebagai bahan baku sintesis ASI. Daun katuk juga mengandung nutrisi yang tinggi yang membantu sintesis ASI. Dalam 100 g daun katuk segar mengandung 79,8 g air, 7,6 g protein, 1,8 g lemak, 6,9 g karbohidrat, dan nilai energi 310 kJ.

Walyani, dalam Yusrina dan Devy (2016) menjelaskan bahwa, Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan yang diciptakan khusus yang keluar langsung dari payudara seorang ibu untuk banyinya. ASI merupakan makanan bayi yang paling sempurna, praktis, murah, dan bersih karena langsung diminum dari payudara ibu. ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan bayi untuk memenuhi kebutuhan gizi di 6 bulan pertamanya. Jenis ASI terbagi menjadi 3 yaitu kolostrum, ASI masa peralihan, dan ASI mature. Kolostrum adalah susu yang keluar pertama, kental, berwarna kuning dengan mengandung protein tinggi dan sedikit lemak.

Pemberian ASI dikenal sebagai salah satu yang memberikan pengaruh paling kuat terhadap kelangsungan hidup, pertumbuhan, dan perkembangan anak. Penelitian-penelitian menunjukkan bahwa insiasi dini dalam 1 jam pertama dapat menjegah 22% kematian bayi dibawah umur 1 bulan di Negara-negara berkembang. Pencapaian 6 bulan ASI eksklusif bergantung pada keberhasilan insiasi dalam 1 jam pertama. ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan, bersamaan dengan makanan pendamping ASI dan meneruskan ASI dari 6 bulan sampai 2 tahun, dapat mengurangi setidaknya 20% kematian anak balita (Astuti, 2013).

Penyebab utama kegagalan pemberian ASI eksklusif di dunia adalah karena ibu merasa ASI-nya tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan banyinya. Sekitar 35% ibu yang memberikan makanan tambahan kepada bayinya sebelum berusia 6 bulan ternyata mengalami persepsi ketidakcukupan ASI (PKA). PKA adalah pendapat ibu yang meyakini bahwa produksi ASI-nya kurang (tidak cukup) untuk memenuhi kebutuhan banyinya dan selanjutnya memberikan makanan pendamping ASI dini. Beberapa penelitian mengenai PKA di Indonesia menunjukkan bahwa banyak ibu yang merasa ASI-nya tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan banyinya (Prabasiwi, 2015).

Produksi ASI dapat dipengaruhi faktor hormonal. Prolaktin merupakan salah satu hormone yang berperan dalam menyusui. Terkadang ibu mengalami kendala dalam menyusui, yang menjadi masalah utamanya adalah ASI tidak diproduksi dengan lancar (Kuswaningrum dkk, 2017). Dampak bagi ibu menyusui apabila kurang pemberian ASI pada bayi yaitu akan terjadi bendungan payudara,

mastitis, dan abses. Sedangkan dampak pada bayi yaitu nutrisi pada bayi tidak terpenuhi, rentan terhadap infeksi dan diare, rawan terkena alergi, dan daya tahan tubuh menurun. Adapun manfaat pemberian ASI bagi bayi itu sendiri yaitu, sebagai nutrisi, meningkatkan daya tahan tubuh bayi, meningkatkan kecerdasan, dan meningkatkan jalinan kasih sayang. Hal yang dilakukan untuk menolong ibu yang memiliki produksi ASI kurang adalah mencoba menemukan faktor yang mempengaruhinya seperti faktor obat-obatan atau ramuan dari tumbuh-tumbuhan. Salah satu tumbuh-tumbuhan yang secara tradisional dipakai untuk memperbanyak dan memperlancar kualitas ASI adalah daun katuk (Rahmanisa, dan Aulianova, 2016). Produksi ASI juga dapat dipengaruhi faktor hormonal. Prolaktin merupakan salah satu hormone yang berperan dalam menyusui. Terkadang ibu mengalami kendala dalam menyusui, yang menjadi masalah utamanya adalah ASI tidak diproduksi dengan lancar

Pemberian ekstrak daun katuk pada ibu menyusui dengan dosis 900 mg / hari dapat meningkatkan ekspresi gen prolactin dan oksitosin. volume ASI sebesar 66,7 ml atau 50,7% dan menurunkan jumlah subyek kurang ASI sebesar 12,5%. Peningkatan volume asi disebabkan oleh daun katuk yang mengandung senyawa fitokimia yaitu alkaloid (papaverine), dan sterol (fitosterol) yang dapat meningkatkan kadar prolactin dan oksitosin, serta mengandung nutrisi yang dapat digunakan sebagai bahan baku sintesis ASI (Handayani dkk, 2020).

## **KESIMPULAN**

ASI merupakan hal terpenting untuk bayi karena mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan bayi untuk memenuhi kebutuhan gizi di 6 bulan pertamanya. Manfaat pemberian ASI bagi bayi itu sendiri yaitu, sebagai nutrisi, meningkatkan daya tahan tubuh bayi, meningkatkan kecerdasan, dan meningkatkan jalinan kasih sayang. Daun katuk ternyata telah dipercaya oleh masyarakat sebagai tanaman yang kaya akan manfaat untuk kesehatan, salah satunya adalah untuk memperlancar ASI. Dan juga sudah terbukti dalam penelitian bahwa Peningkatan volume asi disebabkan oleh daun katuk yang mengandung senyawa fitokimia yaitu alkaloid (papaverine), dan sterol (fitosterol) yang dapat meningkatkan kadar prolactin dan oksitosin, serta mengandung nutrisi yang dapat digunakan sebagai bahan baku sintesis ASI.

## **SARAN**

Pada dasarnya, ASI itu sangat penting bagi pertumbuhan bayi, dengan banyaknya cara dan obat tradisional salah satunya memakai daun katuk untuk meningkatkan kualitas ASI pada ibu menyusui, dan begitu juga ibu si bayi harus banyak mengkonsumsi makanan yang sehat dan bernutrisi agar ASI tetap terjaga kualitas nya, dan bayi harus diberikan ASI eksklusif selama 6 bulan agar tumbuh kembang nya baik. Karna begitu banyak manfaat ASI untuk anak bayi sebagai penambah nutrisi, pertumbuhan bayi, dan juga meningkatkan jalinan kasih sayang dengan ibunya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Astuti, I., 2013. Determinan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui. *Jurnal Health Quality*, 4(1), pp.1-76.

- Handayani, S., Setyawati, I., Ariendha, D.S.R., Pratiwi, Y.S., Idyawati, S. and Fatmawati, N., 2020, July. The Effect of Katuk Leaf (*Sauropus androgynus* L. Merr.) Biscuit Consumption toward Increasing Breastmilk Volume on the 10th Day. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1594, No. 1, p. 012051). IOP Publishing.
- Hayati, A., Arumingtyas, E.L., Indriyani, S. and Hakim, L., 2016. Local Knowledge of Katuk (*Sauropus androgynus* L. Merr) in East Java, Indonesia. *International Journal of Current Pharmaceutical Review and Research*, 7(4), pp.210-215.
- 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), pp.1-5.
- Kuswaningrum, O., Suwandono, A., Ariyanti, I., Hadisaputro, S. and Suhartono, S., 2017. The Impact of Consuming *Amaranthus spinosus* l Extract on Prolactin Level and Breast Milk Production in Postpartum Mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(5), pp.541-547.
- Prabasiwi, A., Fikawati, S. and Syafiq, A., 2015. ASI Eksklusif dan Persepsi Ketidakcukupan ASI. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 9(3), pp.282-287.
- Rahmanisa, S. and Aulianova, T., 2016. Efektivitas Ekstraksi Alkaloid dan Sterol Daun Katuk (*Sauropus androgynus*) terhadap produksi ASI. *Jurnal Majority*, 5(1), pp.117-121.
- Yusrina, A. and Devy, S.R., 2016. Faktor yang Mempengaruhi Niat Ibu Memberikan ASI Eksklusif di Kelurahan Magersari, Sidoarjo. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 4(1), pp.11-21.