



Prosiding

Seminar Nasional

Unit Kegiatan Mahasiswa Penalaran dan Riset

IKIP PGRI Bojonegoro

Tema “Eksplorasi Penalaran dalam Riset untuk Meningkatkan Kualitas Publikasi Ilmiah”



Manfaat Daun Katuk (*Sauropus androgynus*) untuk Produksi ASI pada Ibu Menyusui

Jamilatun Nisa¹(✉), Andin Ajeng Rahmawati², Cahyo Hasanudin³

^{1,2}Program Studi D3 Kebidanan, ISTek ICsada, Indonesia

³Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia

jamilatunnisa2021@gmail.com

abstrak—Daun katuk adalah sayuran istimewa untuk ibu menyusui dengan kandungan gizinya tinggi dan memiliki manfaat kesehatan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui manfaat daun katuk untuk produksi ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini menggunakan metode SLR (*Systematic Literature Review*). Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak, dan catat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa daun katuk bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI, menambah kualitas ASI, meningkatkan kesehatan ibu. Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat tiga manfaat utama saat ibu menyusui mengkonsumsi daun katuk.

Kata kunci—ibu menyusui, ASI, daun katuk

Abstract—Katuk leaves are a special vegetable for breastfeeding mothers with high nutritional content and health benefits. This research was conducted to determine the benefits of katuk leaves for breast milk production in breastfeeding mothers. This research uses the SLR (*Systematic Literature Review*) method. The data collection technique uses the look and note method. The research results show that katuk leaves are useful for increasing breast milk production, increasing the quality of breast milk, and improving maternal health. The conclusion of this research is that there are three main benefits when breastfeeding mothers consume katuk leaves.

Keywords—nursing mothers, breast milk, katuk leaves

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan metode utama dalam memberikan asupan gizi optimal untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi (Wahyuni dkk., 2023). Menyusui adalah proses alami yang dilakukan ibu untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan bayi setelah proses kelahiran (Khoiriyah dkk., 2024). Menyusui merupakan keterampilan ibu dan bayi yang memerlukan kesabaran waktu untuk memastikan kebutuhan nutrisi bayi tercukupi (Sumaifa & Risnawati, 2023). Jadi menyusui merupakan asupan gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, mendukung kesehatan dan kesejahteraan bayi, serta memenuhi kebutuhan bayi.

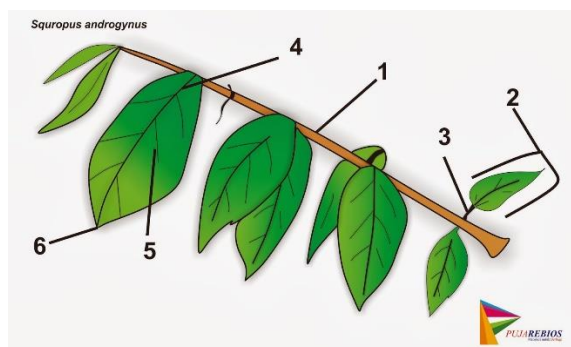
Kebutuhan ibu menyusui salah satunya yaitu kebutuhan gizi yang mengandung energi, protein, lemak, dan vitamin, gizi penting untuk mendukung kesehatan ibu dan kualitas ASI (Radharisnawati, Kundre, & Pondaag, 2017). Kebutuhan mineral penting bagi ibu menyusui untuk menjaga kekebalan tubuh dan memberikan banyak manfaat dalam menunjang aktivitas sehari-hari (Ariani dkk., 2024). Kebutuhan istirahat adalah dasar yang harus dipenuhi oleh ibu menyusui. Ibu menyusui perlu menjaga pola istirahat agar produksi ASI tetap lancar (Umaroh dalam Hikmah, Musa, & Putri, 2024). Jadi kebutuhan ibu menyusui yaitu kebutuhan istirahat, kebutuhan mineral, serta kebutuhan gizi yang mengandung protein, lemak, vitamin untuk mendukung kualitas dan produksi ASI tetap lancar.

ASI merupakan makanan dengan kandungan gizi lengkap serta sumber utama tumbuh kembang yang optimal bagi bayi (Dewi, Wulandari, & Basuki 2022). ASI eksklusif adalah asupan nutrisi yang diberikan kepada bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan (Jannah & Iswari, 2024). ASI dapat diberikan tanpa disertai makanan dan minuman tambahan seperti susu formula dan air putih (Sari & Sulastri, 2024). Jadi ASI merupakan makanan yang diberikan sejak bayi lahir sampai usia 6 bulan tanpa disertai makanan dan minuman tambahan, serta ASI memiliki kandungan gizi lengkap, selain itu ASI juga memiliki banyak manfaat.

ASI bermanfaat untuk menguatkan ketahanan tubuh bayi (Manjorang, Hidayat, dan Satriandari, 2024). Selain itu, bermanfaat untuk melindungi bayi dari berbagai penyakit (Nazmi, 2024). Serta dapat meningkatkan perkembangan kognitif pada bayi (Septina dkk., 2024). Jadi ASI memiliki banyak manfaat, seperti meningkatkan perkembangan kognitif, melindungi bayi dari penyakit, dan menguatkan ketahanan tubuh. Produksi ASI bisa ditingkatkan dengan mengonsumsi olahan daun katuk.

Daun katuk merupakan tanaman daun hijau yang berguna di beberapa budaya sebagai bahan makanan dan memiliki banyak manfaat kesehatan (Maesarah dkk., 2021). Daun Katuk adalah sayuran istimewa untuk ibu menyusui (Afriana, Kurniawati, & Mardiah, 2022). Daun katuk adalah tanaman bernilai tinggi dan populer karena kandungan gizinya tinggi dibanding sayuran lain (Pujiastuti, 2023). Jadi daun katuk adalah sayuran istimewa untuk ibu menyusui yang kandungan gizinya tinggi, dan memiliki banyak manfaat kesehatan.

Daun katuk bermanfaat untuk mencegah anemia (Suparmi, Fasitasari, & Latifah, 2024).) selain itu, bermanfaat untuk mengurangi kerontokan rambut (Fakhrizal, & Saputra, 2020). Serta, bermanfaat untuk memperlancar produksi ASI (Nasution dkk., 2024). Jadi daun katuk memiliki banyak manfaat, seperti memperlancar produksi ASI, mengurangi kerontokan rambut, dan membantu penderita anemia. Penelitian ini penting dilakukan karena ingin mengetahui manfaat daun katuk (*Sauropus androgynus*) untuk produksi ASI pada ibu menyusui.

Gambar 1. Daun katuk

Keterangan:

1. Ibu tangkai batang
2. Anak daun
3. Tangkai anak daun
4. Pertulangan daun
5. Percabangan pertulangan daun
6. Ujung daun

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode SLR. Menurut Valencia, Wijaya, & Meiden (2022) metode SLR (*Systematic Literature Review*) adalah sebuah metode yang digunakan secara sistematis untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menganalisis penelitian-penelitian dengan topik atau penelitian tertentu. Data penelitian ini dalam bentuk kata-kata atau frasa atau kalimat. Sumber data berasal dari buku dan jurnal. Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak, dan catat. Metode simak merupakan teknik pengumpulan data dengan metode menyimak pembicaraan dari informan (Ilmi & Baehaqie, 2021). Metode catat adalah teknik yang digunakan peneliti untuk mencatat informasi terkait topik yang sedang diteliti, kemudian menyaring, menyusun, dan mengklasifikasikannya (Indrayani, Hendaryan, & Mulyani, (2023). Metode simak digunakan dengan menyimak jurnal dan buku dengan cermat dan intensif untuk memahami isi dari jurnal dan buku tersebut. Metode catat diterapkan dengan mencatat hal-hal berkaitan dengan topik pada penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Daun katuk (*Sauropus androgynus*) adalah tanaman herbal yang kaya akan nutrisi seperti vitamin A, C, kalsium, dan zat besi. Selain itu, kandungan daun katuk seperti flavonoid, saponin, dan senyawa aktif lainnya yang bermanfaat untuk kesehatan ibu menyusui. Produksi ASI bisa ditingkatkan dengan mengonsumsi olahan daun katuk, daun katuk memiliki banyak manfaat, seperti:

1. Meningkatkan produksi ASI

Daun katuk memiliki khasiat untuk meningkatkan produksi ASI, kandungan fitokimia seperti senyawa aktif, papaverine, sterol yang bisa merangsang hormon prolaktin serta oksitosin. Hormon prolaktin berfungsi untuk pembentukan ASI sementara oksitosin untuk pengeluaran ASI. Menurut Dolang dkk., (2021) berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa konsumsi air rebusan daun katuk bisa meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Peneliti menyimpulkan hal ini merupakan salah satu cara yang efektif untuk memperbanyak produksi ASI tanpa menimbulkan efek samping pada bayi. Oleh karena itu, ibu menyusui disarankan mengonsumsi air rebusan daun katuk.

2. Menambah kualitas ASI

Selain membantu meningkatkan jumlah ASI, daun katuk juga dipercaya dapat memperbaiki kualitas ASI. Daun katuk memiliki Kandungan gizi yang dapat membantu meningkatkan kualitas ASI, ASI penting untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan bayi terutama pada 6 bulan pertama kehidupan yang merupakan periode kritis untuk perkembangan otak dan fisik bayi. Jadi daun katuk memiliki kandungan gizi untuk meningkatkan kualitas ASI, dan membantu untuk perkembangan otak dan fisik bayi. Menurut Triananinsi dalam Widyaningrum dkk., (2024) nutrasetika pada daun katuk mengandung senyawa berupa steroid polifenil dan untuk memproduksi dan menambah kualitas ASI. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan melalui pendampingan ibu menyusui mengalami peningkatan pemahaman dan pengetahuan tentang ASI eksklusif dan manfaat nutrasetika dari daun untuk kualitas ASI.

3. Meningkatkan kesehatan ibu

Ibu menyusui mengonsumsi daun katuk bisa merasakan manfaat peningkatan daya tahan tubuh, pemulihan pascapersalinan, dan pengurangan stres, yang semuanya bisa membantu memperlancar proses menyusui. Menurut Budiarti dan Kintoko dalam Manggala dkk., (2024) daun katuk pada berbagai jenis makanan tidak hanya berfungsi untuk menambah produksi ASI, daun katuk juga mempunyai manfaat tambahan untuk kesehatan ibu, seperti membantu pemulihan setelah melahirkan melalui peningkatan asupan nutrisi. Berdasarkan hasil penelitian bahwa daun katuk adalah alternatif efektif yang dapat mendukung laktasi serta menjaga kesehatan ibu secara menyeluruh.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat tiga manfaat daun katuk untuk memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui seperti 1) meningkatkan produksi ASI, 2) menambah kualitas ASI, dan 3) meningkatkan kesehatan ibu.

REFERENSI

Afriana, A., Kurniawati, E., & Mardiah, A. (2022). Peran serta kader dalam pemberian asupan zat gizi untuk kelancaran asi pada ibu menyusui di desa tumbo baro

- kecamatan kuta malaka kabupaten aceh besar. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat bidang kesehatan*, 4(2), 113-120. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/jpkmk/article/view/2471>.
- Ariani, A., Maharani, D. P., Fitriyah, S. I., Tangkas, I. M., Nurulfuadi, N., Nadila, D., & Putri, L. A. R. (2024). Analisis kandungan zat gizi makro dan serving size bolu kukus berbasis sari daun katuk (*sauropus androgynus* (l.) merr.) sebagai makanan selingan ibu menyusui. *Ghidza: Jurnal gizi dan kesehatan*, 8(1), 118-126. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i1.1314>.
- Dewi, I. M., Wulandari, A., & Basuki, P. P. (2022). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 53-60. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v14i1.16>.
- 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), 256-261. <http://dx.doi.org/10.30829/jumantik.v6i3.9570>.
- Fakhrizal, M. A., & Saputra, K. H. (2020). Potensi daun katuk dalam mencegah kerontokan rambut. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(2), 193-200. <https://doi.org/10.37287/jppp.v2i2.107>.
- Hikmah, H., Musa, S. M., & Putri, M. (2024). Hubungan pola makan dan pola istirahat dengan produksi asi pada ibu menyusui di puskesmas rajeg kabupaten tangerang 2023. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, 7(1), 31-43. <http://dx.doi.org/10.31000/imj.v7i1.11019>.
- Ilimi, M., & Baehaqie, I. (2021). Tindak tutur ilokusi pada program acara talk show mata najwa episode gus mus dan negeri teka-teki. *Jurnal sastra indonesia*, 10(1), 31-36. <https://doi.org/10.15294/jsi.v10i1.40396>.
- Indrayani, I., Hendaryan, R., & Mulyani, S. (2023). Kesantunan berbahasa dalam tuturan imperatif guru bahasa indonesia dalam pembelajaran bahasa indonesia di sma negeri 1 Ciwaringin Kabupaten Cirebon. *Diksatrasia: Jurnal ilmiah pendidikan bahasa dan sastra indonesia*, 7(2), 433. <http://dx.doi.org/10.25157/diksatrasia.v7i2.11202>.
- Jannah, M., & Iswari, I. (2024). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu menyusui dalam pemberian ASI eksklusif Di Rsia Dwi Sari Lubuk Linggau. *Jurnal Kesehatan Mitra Sekawan*, 1(1), 31-38. <https://jurnal.utami.id/index.php/JKMS/article/view/44>.
- Khoiriyah, E., Sulistyowati, N., Retnawati, S. A., & Ansardi, R. R. (2024). Pengaruh metode one student one client (osoc) terhadap kesiapan ibu menyusui. *Jurnal kebidanan*, 90-96. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v16i01.737>.
- Maesarah, M., Pramata, Y., Dengo, M. R., Hatta, H., Adam, D., Djafar, L., Kua, M., & Ardha, Z., (2021). *Pemberian Asi dan Peran Daun Katuk dalam Upaya Mitigasi Stunting*. Wonosari, Indonesia: Cahaya arsh publisher.

- Manggala, A. F., Putri, R. A., Aliyah, S. H., Patimah, A. N. H., Ningrum, W. M., & Purnamasari, K. D. (2024). A literature review: penggunaan daun katuk (*sauropus androgynus*) untuk meningkatkan pemberian asi. *Journal of midwifery and public health*, 4(2), 62-67. <http://dx.doi.org/10.25157/jmph.v4i2.16182>.
- Manjorang, N. A. B., Hidayat, A., & Satriandari, Y. (2024). Pengalaman ibu primipara dalam memberikan air susu ibu (asi) eksklusif di Puskesmas Gamping ii. *Prepotif: Jurnal kesehatan masyarakat*, 8(3), 4869-4888. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i3.34357>.
- Nasution, N., Insani, S. D., Sayekti, P. B., & Ginting, R. N. (2024). Pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap peningkatan produksi asi pada ibu menyusui. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 7(1), 1-7. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v7i1.2009>.
- Nazmi, H. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan dalam pemberian asi jolong pada bayi di Desa Bunda Suci. *Serambi Saintia: Jurnal Sains dan Aplikasi*, 12(1), 12-15. <https://doi.org/10.32672/jss.v12i1.7565>.
- Pujarebois. (2014). *Morfologi daun katuk (squropus androgynus)*. <https://pujarebios.blogspot.com/2014/02/morfologi-daun-katuk-squropus-androgynus.html>.
- Pujiastuti, N., (2023). *Fortifikasi Tepung Daun Katuk pada Nugget Bandeng Meningkatkan Produksi ASI*. Penerbit NEM.
- Radharisnawati, N. K., Kundre, R., & Pondaag, L. (2017). Hubungan pemenuhan kebutuhan gizi ibu dengan kelancaran air susu ibu (asi) pada ibu menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Jurnal keperawatan*, 5(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v5i1.14691>.
- Sari, I. P., & Sulastri, M. (2024). Hubungan rawat gabung dengan kelancaran produksi asi pada ibu post sectio caesarea di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Dwi Sari Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Mitra Sekawan*, 1(1), 39-44. <https://jurnal.utami.id/index.php/JKMS/article/view/47>.
- Septina, R., Puspitasari, Y., Wardani, R., & Rohmah, L. M. (2024). Edukasi pentingnya asi eksklusif dan mp-asi dalam mencegah stunting. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 5(3), 737-746. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v5i3.1798>.
- Sumaifa, S., & Risnawati, R. (2023). Analisis pengetahuan ibu nifas tentang posisi menyusui yang benar di Puskesmas Pattalassang. *Jurnal mahasiswa ilmu kesehatan*, 1(3), 241-248. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.188>.
- Suparmi, S., Fasitasari, M., & Latifah, F. (2024). Upaya pencegahan anemia melalui pemeriksaan kesehatan dan status gizi, serta edukasi pemanfaatan tanaman klorofil daun katuk. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 1049-1056. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.20334>.

- Valencia, C., Wijaya, J. A., & Meiden, C. (2022). Studi Literatur: Analisis pengaruh laporan arus kas terhadap kinerja keuangan menggunakan metode systematic literature review (slr). *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPdK)*, 4(6), 7484-7496. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9527>.
- Wahyuni, Y. F., Rosyita, R., Mawarni, S., Fitriani, A., & Friscila, I. (2023). Penyuluhan tentang gizi ibu menyusui di desa matang puntong kecamatan samudera kabupaten aceh utara. *Jurnal pengabdian ilmu kesehatan*, 3(2), 198-204. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i2.2431>.
- Widyaningrum, N., Timur, W. W., Arief, T. A., & Oktasari, M. (2024). Penguatan asi eksklusif melalui metode pendampingan oksitosin, breast care dan nutrasetika daun katuk. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat nusantara*, 5(1), 860-865. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i1.2011>.