

## LITERATURE REVIEW: PENGARUH DAUN KATUK (SAUROPLUS ANDROGYNUS) TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI

Izhar Ibrahim<sup>1</sup>, Ayu Pratiwi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Yatsi

<sup>2</sup>Dosen Keperawatan STIKes Yatsi

Email: [Ibrahimizhar599@gmail.com](mailto:Ibrahimizhar599@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang Tahun 2018, cakupan pemberian ASI eksklusif meningkat dari 42,36% tahun 2012, 44,92% tahun 2013, dan 47% di tahun 2017. Banyak ibu khawatir apakah sudah memberikan cukup ASI karena tanda-tanda kecukupan ASI tidak bisa diukur dari banyak sedikitnya ASI yang diberikan langsung lewat menyusui. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui khasiat daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. **Metode:** Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur (*Literatur review*) tentang khasiat daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis *database* terkomputerisasi dengan format PICO (*population, intervension, comparasion, and outcome*) dalam bentuk penelitian yang berjumlah 9 jurnal (*Jurnal Kesehatan Terpadu, Naska Publikasi Poltekkes Kemenkes Semarang, Jurnal Majority, Jurnal Sainatika, Naskah Publikasi Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan, Indonesian Journal for Health Sciences, Indonesian Trust Health Journal, Journal of Healthcare dan Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*). **Hasil:** Penelitian yang ditemukan partisipan mengkonsumsi daun katuk dengan cara mengkonsumsi ekstrak daun katuk 2 kapsul 2x1 hari, metode simplisia 2x1 hari 150ml, rebusan daun katuk 3x150ml. **Kesimpulan:** Berdasarkan artikel pencarian yang ditemukan pada 9 jurnal didapatkan bahwa seluruh artikel yang ditemukan menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang efektif antara konsumsi daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI baik dengan cara mengkonsumsi daun katuk dengan diolah menjadi sayur bening, ekstrak daun katuk, rebusan daun katuk, maupun diolah menjadi biscuit atau cemilan bagi ibu menyusui **Saran:** Diharapkan hasil pemaparan dalam artikel yang ditemukan dapat memotivasi ibu menyusui untuk mencoba mengkonsumsi daun katuk sebagai asupan tambahan untuk meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci: Daun katuk, ASI

### ABSTRACT

**Background:** According to Tangerang District Health Office data for 2018, excruciating breastfeeding coverage increased from 42.36% in 2012, 44.92% in 2013, and 47% in 2017. Many mothers worry about giving enough breast milk because the signs of breast milk adequacy cannot be measured from the amount of breast milk given directly through breastfeeding. **Purpose:** This study aims to determine the efficacy of katuk leaves against increased breast milk production in nursing mothers. **Method:** This study is a literature review on the efficacy of katuk leaves against increased breast milk production. Sources for conducting this literature review include systematic search studies of computerized databases with PICO format (*population, intervention, comparasion, and outcome*) in the form of research totaling 9 journals (*Integrated Health Journal, Naska Publikasi Poltekkes Kemenkes Semarang, Jurnal Majority, Jurnal Sainatika, Published Paper of The Health Polytechnic Of the Ministry of Health, Indonesian Journal for Health Sciences, Indonesian Trust Health Journal, Journal of Healthcare and Journal of Nursing Care Management*). **Results:** The study found participants consumed katuk leaves by consuming katuk leaf extract 2 capsules 2x1 day, simplisia method 2x1 day 150ml, decoction of katuk leaves 3x150ml. **Conclusion:** Based on a search article found in 9 journals obtained that all articles found stated that there is an effective influence between the consumption of katuk leaves on the increase in breast milk production either by consuming katuk leaves by being processed into clear vegetables, katuk

*leaf extract, katuk leaf stew, or processed into biscuits or snacks for breastfeeding mothers. Advice: Hopefully the results of exposure in the article found can motivate breastfeeding mothers to try to consume katuk leaves as an additional intake to increase breast milk production.*

**Keywords:** *Sauropus Androgynus, breast milk*

## **PENDAHULUAN**

Alasan tidak memberikan ASI Eksklusif yaitu air susu yang tidak keluar. Berbagai alasan ibu memiliki produksi ASI yang tidak adekuat adalah stimulasi payudara tidak adekuat, jarang menyusui, aktifitas berat, stress, diet (Maryunani, 2012). Pemberian Air Susu Ibu (ASI) adalah pemberian ASI tanpa pemberian makanan lainnya, program pemberian ASI sesuai dengan kaidah Undang-undang Nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan dan kode etik Internasional pemasaran pengganti ASI dari organisasi kesehatan dunia (WHO), maka upaya pemenuhan gizi bayi 0-6 bulan dilakukan melalui gizi bayi usia 0-6 bulan didasarkan bahwa gizi kurang pada anak usia kurang dari 2 tahun akan berdampak terhadap penurunan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kecerdasan, dan produktivitas (Prasetya et al., 2019).

Program ASI eksklusif di Indonesia tahun 2015 masih belum mencapai target tahun 2007-2013 terjadinya fluktuasi prevalensi pemberian ASI eksklusif dari 32% menurun ke 15,3% dan di tahun 2013 meningkat pada angka 30,2% (Risikesdas RI, 2015). Berdasarkan laporan dinas Kesehatan provinsi Banten presentase cakupan ASI eksklusif provinsi Banten tahun 2016 sekitar 55,7% lebih tinggi dari capaian Nasional (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2016). Provinsi Banten pada tahun 2018 mengalami penurunan dari tahun sebelumnya, dimana pemberian ASI eksklusif mencakup 55.973 (32,2%) sementara pada tahun 2016 pemberian ASI eksklusif di Provinsi Banten mencakup 69.180 (39,9%) (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2018). Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang Tahun 2018, cakupan pemberian ASI eksklusif meningkat dari 42,36% tahun 2012, 44,92% tahun 2013, dan 47% di tahun 2017.

Untuk memnuhi kecukupan ASI pada ibu menyusui salah satu cara yang ditemukan adalah dengan mengkonsumsi daun katuk. Hasil penelitian yang dipublikasikan oleh Media Litbang Kes RI dalam Nutrifood Research Center (2015) menyebutkan, Produksi ASI meningkat Hingga 50% setelah mengkonsumsi ekstrak daun katuk. Menurut penelitian yang telah dilakukan tersebut, daun katuk memiliki kandungan sterol dan alkaloid yang bisa meningkatkan produksi ASI. Selain itu, daun katuk juga memiliki sumber vitamin A, vitamin B1, Vitamin B2, vitamin C, Kalsium, Zat besi, dan fosfor, sehingga sangat baik dikonsumsi oleh ibu menyusui.

**METODE**

Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur (*Literatur review*) tentang khasiat daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis *database* terkomputerisasi dengan format PICO (*population, intervension, comparasion, and outcome*) P: Ibu menyusui, I: Ekstrak daun katuk, C: Tidak ada, O: Peningkatan produksi ASI dalam bentuk penelitian yang berjumlah 9 jurnal (*Jurnal Kesehatan Terpadu, Naska Publikasi Poltekkes Kemenkes Semarang, Jurnal Majority, Jurnal Sainatika, Naskah Publikasi Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan, Indonesian Journal for Health Sciences, Indonesian Trust Health. Journal, Journal of Healthcare dan Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*).

**HASIL**

Kandungan klorofil pada setiap 100gr daun katuk lebih kurang 220,2mg. selain klorofil, kandungan fitokimia lainnya adalah isoflavonoid yang menyerupai esterogen sehingga dapat memperlambat berkurangnya massa tulang. Kandungan sterolnya dapat meningkatkan metabolisme glukosa untuk sintesa laktosa, sehingga produksi ASI meningkat. Terkandung juga polifenol dan steroid yang berperan dalam reafleks prolactin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI serta merangsang hormone oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI (Ramayulis, 2015).

Selain itu daun katuk merupakan sumber vitamin C. pada 100g daun katuk mengandung 59kkal, 5,8g protein, 1,0g lemak, 11,0g karbohidrat, 204 mg kalsium, 83 mg fosfor, 2,7 mg zat besi, 0,1 mg vitamin B1, dan 239 mg vitamin C serta 81,0% air. (Ramayulis, 2015). Masyarakat Indonesia telah menggunakan daun katuk sebagai sayuran hijau untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui sehingga dapat menghasilkan jumlah ASI yang lebih banyak untuk buah hatinya. Hal ini disebabkan karena daun tersebut memiliki banyak kandungan gizi seperti protein, kalori, dan karbohidrat. Kandungan gizi pada tanaman ini hampir setara dengan daun singkong dan daun pepaya. Perbedaannya, daun ini memiliki kandungan zat besi yang lebih tinggi. Selain itu katuk juga mengandung banyak vitamin A, vitamin C, vitamin B1 thiamin, mineral, lemak, tanin, flavonoid, saponin, dan alkaloid papaverin. Dengan kandungan tersebut, maka tidak heran jika tanaman ini banyak digunakan sebagai tanaman obat tradisional. Banyak yang menganggap bahwa manfaat katuk tidak hanya dapat melancarkan ASI saja tetapi jauh lebih banyak dari itu. Penelitian yang dilakukan oleh Suwanti & Kuswati (2016) dalam

penelitiannya partisipan yang terbagi kedalam 2 kelompok yang diberikan ekstrak daun katuk 2 kali sehari 2 kapsul selama 1 bulan. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Nasution (2018) pemberian simplisia daun katuk diminum 2x1 hari selama 15 hari. Berbeda dari metode sebelumnya Penelitian yang dilakukan oleh Juliastuti (2019) dan oleh Seriaty & Anita (2019) dengan memberikan rebusan daun katuk dan ekstrak daun katuk. Pemberian ekstrak daun katuk pada kelompok ibu melahirkan dan menyusui dengan dosis 3x300 mg/hari. Untuk rebusan daun katuk menggunakan 300 gram daun katuk dicampur dengan 1,5 Liter air, direbus selama 15 menit (hingga daun katuk matang/lunak), kemudian disaring. Air rebusannya yang akan di minum oleh ibu tiga kali 150 ml sehari. Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh Rahmanisa & Aulianova, (2016) dan Baequny et al., (2016) dalam penelitiannya hanya mengumpulkan responden atau partisipan yang sudah mengkonsumsi daun katuk dan yang tidak mengkonsumsi daun katuk. Dan intervensi yang diberikan Lestari & Prasetyorini, (2020) memberikan jus daun katuk kepada partisipan untuk dikonsumsi 2x1 hari 300ml. Meskipun metode penelitian dan dengan cara yang berbeda terdapat hasil yang membuktikan bahwa daun katuk mampu meningkatkan produksi ASI ibu menyusui. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suwanti & Kuswati (2016). Hasil penelitian didapatkan bahwa bahwa responden kelompok intervensi dengan diberikan ekstrak daun katuk selama 30 hari dengan dosis 2 kali sehari 1 kapsul mendapatkan hasil bahwa sebagian besar ASI melebihi kebutuhan bayi (70%). Sedangkan pada kelompok kontrol (tanpa perlakuan) didapatkan data bahwa responden yang produksi ASI nya melebihi kebutuhan bayinya hanya 6,7% dan masih didapatkan yang kurang memenuhi kebutuhan bayi (20%). Responden kelompok intervensi selama diberikan ekstrak daun katuk dilakukan monitoring setiap 1 minggu 1 kali untuk melihat efek samping atau keluhan ibu yang berkaitan dengan ekstrak daun katuk ternyata didapatkan hasil bahwa tidak ada ibu yang mengalami pusing, mual atau muntah layaknya orang keracunan makanan. Hasil analisis dengan uji statistik menggunakan uji *Chi-Square*, dapat diketahui bahwa ibu-ibu yang mengkonsumsi ekstrak daun katuk ASI nya lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang tidak mengkonsumsi ekstrak daun katuk ( $p = 0.000$ ). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Baequny et al., (2016) hasil analisa uji statistic dengan menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai  $p$  value (Asymp. Sig. 2-sided) sebesar 0,001 ( $<0,05$ ), sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, berarti ada pengaruh kebiasaan minum jamu pada ibu nifas terhadap produksi. Jika dilihat dari nilai relative risk (RR) sebesar 4,025 maka dapat disimpulkan bahwa ibu nifas yang biasa minum jamu mempunyai peluang produksi ASI lancar sebesar 4 kali lebih besar dibandingkan dengan ibu nifas yang tidak

minum jamu. Menurut Bayhatun dalam Baequny et al., (2016) Tanda-tanda bahwa bayi mendapat cukup ASI antara lain: 1) Bayi yang cukup ASI berkemih 6-8 kali dalam sehari. 2) Terdapat peningkatan berat badan rata-rata 500 gram perbulan. 3) Bayi sering menyusu yaitu tiap 2-3 jam atau 8-12 kali dalam sehari. 4) Bayi tampak sehat, warna kulit dan turgor baik, cukup aktif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rahmanisa & Aulianova, 2016) Efektivitas alkaloid dan sterol yang terkandung didalam daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI. Penelitian yang dilakukan oleh (Seriati & Anita, 2019) hasil penelitian didapatkan bahwa bahwa mayoritas pada kelompok intervensi produksi ASI cukup yaitu 14 ibu dan pada kelompok kontrol 7 ibu. Produksi Asi kurang pada kelompok intervensi yaitu 2 ibu dan pada kelompok kontrol 9 ibu. Hasil uji statistik didapatkan bahwa p (sig) adalah  $0,009 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan ada pengaruh konsumsi air rebusan daun katuk terhadap pengeluaran produksi ASI pada ibu nifas. Tercapainya tujuan dari *Sustainable Development Goals* (SGD's) bagian ke 3 target ke 2 yaitu pada tahun 2030, kematian bayi dan balita dapat dicegah dengan cara semua Negara berusaha untuk mengurangi angka kematian neonataln setidaknya 12 per 1000 kelahiran hidup merupakan suatu pencapaian yang penting dalam dunia kesehatan dan *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa dengan mempraktekkan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif bagi bayi dapat menurunkan jumlah kesakitan dan kematian anak, karena penyakit yang umum terjadi pada anak seperti diare dan pneumonia ASI membantu pemulihan lebih cepat selama sakit (WHO,2017).

## **KESIMPULAN**

Hasil dari penelitian yang ditemukan dari 9 artikel melalui pencarian *google search engine* (*google scholar dan repository*), *researchgate* serta Pubmed/Medline didapatkan bahwa daun katuk apapun olahannya dapat meningkatkan produksi ASI ibu menyusi dalam memenuhi kecukupan ASI. Intervensi ini dianjurkan oleh Dinas Kesehatan Republik Indonesia karna sudah terbukti khasiatnya. Terlebih lagi masyarakat Indonesia yang sudah terbiasa untuk mengkonsumsi jamu tidak akan merasa enggan untuk mencoba.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Baequny, A., Supriyo, & Hidayati, S. (2016). Efektivitas Minum Jamu (Ramuan Daun Katuk, Kunyit, Lempuyangan, Asem Jawa) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Naskah Publikasi Poltekkes Kemenkes Semarang*, 276.
- Boudin, F., Nie, J. Y., & Dawes, M. (2010). Clinical information retrieval using document and PICO structure. *NAAACL HLT 2010 - Human Language Technologies: The 2010 Annual Conference*

*of the North American Chapter of the Association for Computational Linguistics, Proceedings of the Main Conference, June, 822–830.*

- Chomaria, N. (2020). *Asi Untuk Anakku*. Elex media komputindo.
- Herawati, Y., & Desriyeni. (2017). Kemas Ulang Informasi Manfaat Daun Katuk Untuk Produksi Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Ilmu Informasi Perpustakaan Dan Kearsipan*, 6(1), 78–85.
- Juliasuti, J. (2019). Efektivitas Daun Katuk (*Sauropus Androgynus*) Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Kuta Baru Aceh Besar. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i1.1600>
- Lestari, S. F., & Prasetyorini, H. (2020). Pemberian Jus Daun Katuk Untuk Kesiapan Peningkatan Pemberian Asi Pada Ibu Postpartum Primipara. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 4(1), 53–60. <https://doi.org/10.33655/mak.v4i1.82>
- Monika. (2016). *Buku Pintar ASI dan Menyusui*. Noura Books.
- Mutiara, E. (2016). Analisis Uji Biologis Biskuit Daun Katuk Pelancar Asi Sebagai Makanan Tambahan Ibu Menyusui. *Jurnal Sainika*, 16(2), 30–36.
- Nasution, N. A. (2018). Efektifitas Pemberian Simplisia Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. In *Naskah Publikasi Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan* (Vol. 372, Issue 2). <https://doi.org/10.1056/nejmoa1407279>
- Nutrifood Research Center. (2015). *Buka Fakta! 101 Mitos Kesehatan*. Gramedia pustaka utama.
- Prasetya, F., Jumakil, & Sidiq, N. M. (2019). *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan: Penguatan dan Inovasi Pelayanan Kesehatan dalam Era Revolusi Industri*. UHO Edu Press.
- PRISMA. (2020). *PRISMA: TRANSPARENT REPORTING of SYSTEMATIC REVIEWS and META-ANALYSES*. PRISMA-UPDATE. <http://www.prisma-statement.org/News.aspx>
- Rahmanisa, S., & Aulianova, T. (2016). Efektivitas Ekstraksi Alkaloid dan Sterol Daun Katuk (*Sauropus androgynus*) terhadap Produksi ASI. *Jurnal Majority*, 5(1), 117–121.
- Ramayulis, R. (2015). *Green Smoothie ala Rita Ramayulis: 100 Resep 20 Khasiat*. Gramedia pustaka utama.
- Seriati, T. S., & Anita, B. S. P. (2019). Pengaruh Konsumsi Air Rebusan Daun Katuk Terhadap Pengeluaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Bidan Praktek Mandiri Manurung Medan. *Indonesian Trust Health Journal*, 1(2), 55–60.
- Suryani. (2016). *Mencegah Plagiarism: Ilmu dan Seni Melakukan Literature Review*. UNPAD Press.
- Suwanti, E., & Kuswati. (2016). Pengaruh Konsumsi Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Menyusui Di Klaten. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 5(2), 132–135.
- Triananinsi, N., Andryani, Z. Y., & Basri, F. (2020). Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile. *Journal of Healthcare*, 6(1).