Indonesian Research Journal on Education

e-ISSN: 2775 – 8672, p-ISSN: 2775 – 9482
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025
Halaman: 240 – 246

Web: https://irje.org/index.php/irje

RESEARCH ARTICLE

Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir

Ice Mahdalena Harahap[1], Wira Ekdeni Aifa[2], Fajar Sari Tanberika[3], Rizka Mardiya[4]
Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Indonesia

ichemahdalenaharahap@gmail.com[1]

Kata Kunci:
Rebusan Daun Katuk, Produksi ASI, Postpartum

Abstrak

Bayi yang lahir sangat memerlukan makanan yang bergizi yaitu Air Susu Ibu (ASI). Dampak jangka panjang ASI yaitu dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi, termasuk perkembangan kecerdasan emosional melalui kelekatan yang terbentuk lewat menyusui Untuk meningkatkan kecukupan ASI dapat dilakukan dengan mengkonsumsi banyak sayuran terutama daun katuk. Persentase ASI ekslusif di Wilayah Puskesmas Tanah Putih I Kabupaten Rokan Hilir tahun 2022 masih rendah yaitu 56.5%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih I Kabupaten Rokan Hilir tahun 2025. Jenis penelitian menggunakan quasy eksperimental dengan desain one group pretest posttest. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 21 orang. Pemilihan sampel dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria pada bulan Januari - Februari 2025. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisis univariati menggunakan distribusi tendensi sentral dan analis bivariatnya menggunakan uji t pasangan. Hasil penelitian menunjukan bahwa rata-rata kecukupan Air Susu Ibu pada ibu menyusui kelompok eksperimen sebelum pemberian dayn katuk yakni 14 responden (66.7%), dan sesudah pemberian rebusan daun katuk di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih I Kabupaten Rokan Hilir mayoritas produksi ASI nya banyak yakni 21 responden (100%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah pemberian rebusan daun katuk terbukti efektif terhadap kecukupan Air Susu Ibu.

Key Word:
Boiled Katuk Leaves, Breast Milk Production, Postpartum

Abstract

Newborn babies really need nutritious food, namely breast milk (ASI). The long-term impact of ASI is that it can affect the growth and development of babies, including the development of emotional intelligence through attachment formed through breastfeeding. To increase the adequacy of ASI, it can be done by consuming lots of vegetables, especially katuk leaves. The percentage of exclusive ASI in the Tanah Putih I Health Center Area, Rokan Hilir Regency in 2022 is still low, namely 56.5%. This study aims to determine the effect of giving boiled katuk leaves on ASI production in postpartum mothers in the Tanah Putih I Health Center work area, Rokan Hilir Regency in 2025. The type of research used quasi-experimental with a one-group pretest-posttest design. The sample in this study was 21 people. Sample selection by determining subjects who met the criteria in January - February 2025. Data collection using observation sheets. Univariate analysis using central tendency distribution and bivariate analysis using paired t-test. The results of the study showed that the average adequacy of breast milk in nursing mothers in the experimental group before giving katuk leaf decoction was 14 respondents (66.7%), and after giving boiled katuk leaves in the working area of Tanah Putih I Health Center, Rokan Hilir Regency, the majority of breast milk production was high, namely 21 respondents (100%). The conclusion of this study is that giving boiled katuk leaves has been proven effective in increasing breast milk adequacy.

Copyright © 2025 Ice Mahdalena Harahap, Wira Ekdeni Aifa, Fajar Sari Tanberika, Rizka Mardiya
*This work is licensed under an **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)***

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik yang mengandung unsur zat gizi yang dibutuhkan bayi usia 0-6 bulan. ASI juga mengandung zat kekebalan yang akan melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi, bakteri, virus, parasit dan jamur. Dampak jangka panjang ASI yaitu dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi, termasuk perkembangan kecerdasan emosional melalui kelekatan yang terbentuk lewat menyusui. Dampak jangka pendek jika bayi tidak diberikan ASI eksklusif yaitu kerentanan tubuh bayi terhadap penyakit berkurang (Juliastuti, 2019).

Menyusui merupakan salah satu cara yang efektif bagi kesehatan dan kelangsungan hidup anak. Menyusui adalah proses pemberian susu kepada bayi dengan air susu ibu (ASI) dari payudara ibu sejak bayi lahir dan minimal 6 bulan sampai dengan 2 tahun atau lebih. Air Susu Ibu (ASI) mempunyai banyak manfaat karena mengandung protein, lipid, dan karbohidrat kompleksdan zat antibodi untuk melindungi bayi dari infeksi karena mudah dicerna dan diserap yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan yang optimal

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

bagi bayi. ASI mempunyai banyak manfaat bagi bayi, dimana komposisi ASI sangat menentukan proses pertumbuhan dan jaringan otak bayi , serta pemberian ASI ekslusif dapat melindungi bayi dari sindrom kematian bayi mendadak atau SIDS (*Sudden Infan Deat Syndrome)* (Wijaya, 2023).

Meskipun ASI ekslusif sudah diketahui manfaat dan dampaknya, namun kecendrungan untuk ibu menyusui bayinya secara ekslusif masih rendah. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 rata-rata angka pemberian ASI di dunia baru berkisar 38%. Hal ini jauh diatas target 50%. DI Indonesia, meskipun sejumlah besar perempuan (96%) sudah menyusui anaknya, tapi hanya 48,6% bayi yang mendapat ASI. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022) (Kemenkes, 2022).

Tahun 2022, angka cakupan pemberian ASI pada bayi usia 0-6 bulan di Indonesia hanya sebesar 48,6% saja. Presentase pemberian ASI tertinggi dimiliki oleh Nusa Tenggara Barat sebesar 69,84% sedangkan presentase pemberian ASI terendah dimiliki oleh Papua Barat dengan nilai sebesar 20,57%. (Kemenkes, 2022). Provinsi Riau terdiri dari beberapa kabupaten yaitu Kabupaten Kampar dengan angka cakupan ASI eksklusif sebesar 51,6%, Kabupaten Rokan Hilir sebesar 56,5%, Kabupaten Siak sebesar 62,0%, Kabupaten Indragiri Hulu sebesar 70,4%, dan Kota Pekanbaru sebesar 70,6% (Dinkes, 2023).

Rendahnya pemberian ASI kepada bayi karena jumlah produksi ASI yang dihasilkan ibu sedikit karena dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah hormone. Hormone yang mempengaruhi produksi ASI dan pengeluaran ASI ada dua yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI. Prolaktin berkaitan dengan nutrisi ibu, semakin asupan nutrisinya baik maka produksi ASI juga makin banyak. Makanan bergizi yang di konsumsi ibu selama menyusui akan dimetabolisme oleh system pencernaan. Zat-zat gizi akan diserap oleh tubuh dan dialirkan kedalam ASI sehingga ASI lebih banyak diproduksi (Maryunani, 2021). Ibu menyusui harus memperhatikan beberapa hal yang meningkatkan kualitas dan jumlah volume ASI yang diproduksinya. Ada beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI agar ASI tetap lancar, yaitu konsumsi sayur-sayuran, buah- buahan yang dapat meningkatkan volume ASI. Dampak dari ASI yang tidak lancar membuat ibu berfikir bahwa bayi mereka tidak akan mendapat cukup ASI sehingga ibu sering mengambil langkah berhenti menyusui dan menggantinya dengan susu formula.

Pemberian makanan atau minuman selain ASI secara dini seperti pemberian susu formula, akan menunjukan status gizi bayi yang kurang, hal tersebut berdampak terhadap kesehatan bayi diantaranya adalah gangguan pencernaan seperti diare, sulit BAB, muntah, serta bayi akan mengalami gangguan menyusui. Upaya untuk memperlancar produksi ASI biasanya menggunakan pengobatan secara famakologi atau non-farmakologi. Pengobatan farmakologi pada produksi ASI harus sesuai ajuran dan resep dokter karena adanya efek samping antara lain, diare, lelah ,letih, rasa ngantuk,mulut kering dan sakit kepala. Pengobatan non-farmakologi terdiri dari pijat oksitoin,perawatan payudara, dan salah satu yang dapat dilakukan untuk memperlancar produksi ASI pada ibu nifas adalah dengan mengkonsumsi rebusan dan ekstrak daun katuk. Penelitian yang dilakukan oleh Hayati bahwa salah satu manfaat dari daun katuk adalah memperlancar Air Susu Ibu (ASI) (Hayati, 2016).

Daun katuk mengandung hampir 7% protein dan 19% serat kasar, vitamin K, pro-vitamin A (beta karotin Vitmin B dan C. Mineral yang dikandung adalah Kalsium (2,8%) zat besi, kalium, fisfor dan magnesium. Kandungan protein dalam daun katuk berkhasiat untuk menstimulasi pengeluaran air susu ibu. Sedangkan kandungan steroid dan polifenol didalamnya dapat berfungsi untuk menaikan kadar prolactin, dengan demikian produksi asi dapat meningkat (Santoso, 2015). Sutomo, (2016), mengungkapkan bahwa pemberian daun katuk sampai kadar 170 gram/hari dapat meningkatkan produksi susu hingga 45%. Situmorang, (2019), mengungkapkan bahwa ada pengaruh konsumsi air rebusan daun katuk terhadap produksi asi pada ibu nifas dimana dengan memberikan rebusan daun katuk kepada ibu menyusui sebanyak 3x1 dengan 150 cc dapat meningkatkan produksi ASI.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan rancangan *quasy eksperiment* dengan desain *One Group Pretest Posttest*. Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen, perbedaan antara sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen. Lokasi penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir pada bulan Januari s/d Februari 2025, yaitu sebanyak 21 orang. Sampel adalah anggota populasi yang dipilih dengan mengunakan prosedur tertentu, sehingga dapat mewakilkan populasi. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *total sampling* yaitu cara pengambilan sampel dimana keseluruhan populasi diambil menjadi sampel yang berjumlah 21 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

Karakreristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Karakreristik Responden Berdasarkan Usia Ibu Post Partum di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir

Karakteristik Responden	Frekuensin (n=21)	Presentasi (%)
Usia		
<20	6	28,6
20-35	12	57,1
>35	3	14,3
Total	21	100

Berdasarkan tabel 1 di atas terlihat bahwa dari 21 responden di Karakreristik Responden Berdasarkan Usia Ibu Post Partum di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir maka didapatkan data demografi dengan usia mayoritas adalah 20-35 tahun sebanyak 12 responden (57,1%).

Karakreristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2. Karakreristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Post Partum di Karakreristik Responden Berdasarkan Usia Ibu Post Partum di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Rokan Hilir

Karakteristik Responden	Frekuensin (n=21)	Presentasi (%)
Pendidikan		
SD	2	9,5
SMP	3	14,3
SMA	10	47,6
PT	6	28,6
Total	**21**	**100**

Berdasarkan tabel 2 di atas terlihat bahwa dari 21 responden di Karakreristik Responden Berdasarkan Usia Ibu Post Partum di wilayah kerja Puskesmas TanahPutih 1 Rokan Hilir, maka didapatkan data demografi pendidikan mayoritas adalah SMA/sederajat sebanyak 10 responden (47,6%).

Karakreristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3. Karakreristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Post Partum di Karakreristik Responden Berdasarkan Usia Ibu Post Partum di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir

Karakteristik Responden	Frekuensin (n=21)	Presentasi (%)
Pekerjaan		
PNS	3	14,3
P.Swasta	5	23,8
IRT	13	61,9
Total	**21**	**100**

Berdasarkan tabel 3 di atas terlihat bahwa dari 21 responden di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir, maka didapatkan data demografi pekerjaan mayoritas adalah ibu rumah tangga sebanyak 13 responden (61,9%).

Karakreristik Responden Berdasarkan Jumlah Anak

Tabel 4. Karakreristik Responden Berdasarkan Jumlah anak Ibu Post Partum di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir,

Karakteristik Responden	Frekuensin (n=21)	Presentasi (%)
Pekerjaan		
1 anak	6	28,6
2 anak	10	47,6
>3 anak	5	23,8
Total	**21**	**100**

Berdasarkan tabel 4 di atas terlihat bahwa dari 21 responden di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir,, maka didapatkan data jumlah anak mayoritas adalah 2 anak sebanyak 47,6 %

Analisis Bivariat

Tabel 5. Produksi ASI Ibu Post Partum Sebelum Pemberian Daun Katuk di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Rokan Hilir

Karakteristik Responden	Frekuensin (n=21)	Presentasi (%)
Pekerjaan		
ASI Kurang	14	66,7
ASI Cukup	7	33,3
ASI Banyak	-	-

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

Total	21	100

Berdasarkan hasil tabel 5 diatas terlihat bahwa produksi asi pada ibu post partum sebelum pemberian rebusan daun katuk di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Rokan Hilir, paling banyak produksi ASInya kurang yakni 14 responden (66,7%).

Tabel 6Produksi ASI Ibu Post Partum Sesudah Pemberian Daun Katuk di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir

Karakteristik Responden	**Frekuensin (n=21)**	**Presentasi (%)**
Pekerjaan		
ASI Kurang	-	-
ASI Cukup	-	-
ASI Banyak	21	100
Total	**21**	**100**

Berdasarkan hasil tabel 6 diatas terlihat bahwa produksi asi pada ibu post partum sesudah pemberian rebusan daun katuk di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir,mayoritas produksi ASInya banyak yakni 21 responden (100%). Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir, menggunakan uji *paired sampel t- test*.

Tabel 7. Hasil Uji *Paired Sampel T-Test* Produksi ASI pada Ibu Post Partum di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir, (n=21)

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	1,33	21	0,483	0,105
	Postest	3,00	21	0,000	0,000

Berdasarkan Tabel 7 dapat dijelaskan bahwa hasil pemebrian daun katuk sebelum diberikan perlakuan pada kelompok intervensi diperoleh nilai rata-rata *pretest* 1,33 menjadi nilai rata-rata *posttest* pemebrian daun katuk terhadap produksi ASI 3,00 sesudah diberikan rebusan daun katuk terhadap 21 responden.

Paired Samples Correlations				
	N	Correlation		Sig.
Pair 1	Pretest & Postest	21	0.000	,000

Rebusan daun katuk terhadap produksi ASI dengan sig. (2-tailed) 0,000<0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir.

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest - Postest								
		-1,667	0,483	0.105	-1,887	-1,447	-15811	20	,000

Diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000<0,05 maka terdapat perbedaaan yang signifikan antara *pretest* dan *postest* terhadap produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir. Hasil uji *paired sampel t-test* menunjukkan nilai p = 0,000 < α = 0,05, hal ini berarti Ho ditolak Ha diterima artinya ada pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir.

Hasil uji *paired sampel t-test* untuk hubungan BB sebelum dan sesudah diberi rebusan daun katuk pada ibu post menunjukkan nilai p = 0,000 < α = 0,05, hal ini berarti Ho ditolak Ha diterima artinya ada pengaruh kenaikan BB bayi terhadap pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir. Hasil uji *paired sampel t-test* untuk hubungan frekuensi BAK bayi sebelum dan sesudah diberi rebusan daun katuk pada ibu post menunjukkan nilai p = 0,005 < α = 0,05, hal ini berarti Ho ditolak Ha diterima artinya ada pengaruh frekuensi BAK bayi terhadap pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir.

Sig. (2-tailed)

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

Pair 1	BB bayi seb. diberi daun katuk - BB bayi naik selama 1 minggu setelah diberi daun katuk	,000
Pair 2	Frekuensi BAK bayi (pre) - Frekuensi BAK bayi (post)	,005
Pair 3	Frekuensi BAB (pre) - Frekuensi BAB (post)	,008

Hasil uji *paired sampel t-test* untuk hubungan frekuensi BAB bayi sebelum dan sesudah diberi rebusan daun katuk pada ibu post menunjukkan nilai p = 0,008 < α = 0,05, hal ini berarti Ho ditolak Ha diterima artinya ada pengaruh frekuensi BAB bayi terhadap pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir

Tabel 11. Hasil Uji *Paired Sampel T-Test* Produksi ASI pada Ibu Post Partum di wilayah kerja Puskesmas TanahPutih 1 Kabupaten Rokan Hilir

Kel	N	BB				BAK				BAB			
		BB 1		BB 7		BAK 1		BAK 7		BAB 1		BAB 7	
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
Kontrol	21	0,14	0,359	1,00	0,00	0,48	0,512	0,81	0,402	0,24	0,436	0,62	0,4398

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat pada kelompok kontrol bahwa beda rata-rata penambahan Berat Badan bayi pada hari 1 sampai hari ke 7 yaitu 0,86, Pengeluaran BAK bayi dari hari 1 sampai ke 7 yaitu 0,33 dan peningkatan frekuensi Buang air besar (BAB) bayi pada hari 1 sampai hari 7 yaitu 0,38. Penelitian tentang Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir telah dilaksanakan dari tanggal 26 Januari 2025 sampai 27 Februari 2025. Responden pada penelitian ini adalah ibu post pasrtum di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir sebanyak 21 responden dengan dengan desain *pre-experiment* yang rancangannya menggunakan *the one group pretest-posttest desaign*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa produksi ASI pada ibu post partum sebelum pemberian rebusan daun katuk di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir. paling banyak produksi ASInya kurang yakni 14 responden (66,7%). Menurut peneliti banyaknya responden yang memiliki ASI kurang diakibatkan karena ibu post partum tidak lansung memberikan ASInya setelah bayi lahir karena kondisi ibu tidak memungkinkan untuk diberikan ASI lansung akibat kecapean sehingga mempengaruhi produksi ASI selanjutnya dan ketidaktahuan ibu betapa pentingnya ASI pertama/ colostrum. Berdasarkan hasil penelitian ini responden yang paling dominan adalah SMA/sederajat sebanyak 10 responden (47,6%). Riwayat pendidikan dari seorang responden dapat pula menjadi indikator tingkat pengetahuan responden terhadap pemberian ASI pertama sehingga masalah produksi ASI pada ibu post partum lebih teratasi jika pendidikannya tinggi.

Hal ini sesuai dengan Soetjiningsih (2017), dimana keberhasilan dalam pemberian ASI sebagai berikut: menyusui dalam satu jam setelah kelahiran menyusui secara eksklusif, hanya memberi ASI. Artinya, tidak ditambah makanan atau minuman lain, bahkan air putih sekalipun. Menyusui kapanpun bayi meminta (*on-demand*), sesering yang bayi mau, siang dan malam. Pada payudara kanan dan kiri. Jangan dijadwalkan. Produksi ASI mengikuti hukum permintaan, semakin sering dihisap, maka semakin banyak ASI diproduksi. Pompa payudara sehabis menyusui. Payudara yang kosong akan semakin mempercepat produksi ASI. Mengeluarkan ASI dengan memompa atau memerah dengan tangan, disaat tidak bersama anak. Kalau bayi masih tampak kurang puas juga, pompa ASI dan masukkan ke botol untuk diberikan ke bayi. Tapi sebenarnya penggunaan dot tidak dianjurkan paling tidak sampai usia bayi 6 bulan sebab dapat mengganggu perkembangan sistem saraf dan struktur tulang kepala.

Jangan terlalu cepat memindahkan posisi menyusui dari payudara kiri ke kanan, dan sebaliknya. ASI yang keluar setelah 15 menit pertama justru banyak mengandung lemak yang dapat mengenyangkan bayi. Jangan lakukan posisi menyusui tiduran sampai ketiduran kalau ibu punya kebiasaan tidur, karena bayi bisa tertindih dan tidak bisa bernafas. Makan makanan yang bergizi dan minum cairan yang cukup banyak. Bisa air putih, jus buah, susu rendah lemak, kuah makanan. Makanannya usahakan banyak sayur hijau dan makanan laut. Daun katuk segar lebih cepat menghasilkan daripada suplemen seperti Pro ASI atau Lancar ASI. Jangan pikirkan diet dulu. Melangsingkan tubuh bisa dilakukan kapan saja sementara menyusui waktunya cuma sebentar, manfaat baiknya untuk bayi adalah untuk kecerdasan dan daya tahan tubuhnya.

Mengendalikan emosi dan pikiran agar tenang. Ibu harus cukup istirahat dan jangan stres. Stres membuat ASI mendadak kering. Yang terpenting yaitu rasa percaya diri bahwa kita mampu untuk memberikan yang terbaik untuk bayi kita yaitu ASI. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa produksi asi pada ibu post partum sesudah pemberian rebusan daun katuk di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir mayoritas produksi ASInya banyak yakni 21 responden (100%). Banyaknya responden memiliki ASI yang banyak sesudah pemberian rebusan daun katuk dikarenakan daun katuk memilki banyak vitamin dan zat

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

besi pada daun katuk lebih tinggi daripada daun pepaya dan daun singkong. Daun katuk juga kaya vitamin (A, B1, dan C), protein, lemak dan mineral. Selain itu daun dan akar katuk mengandung *saponin, flavonoida*, dan *tanin*.

Menurut Wijono S, (2016), bahwa tumbuhan katuk (*Sauropus Androgynus* (L.) *Merr*.) telah lama dimanfaatkan oleh masyarakat Indonesia dan beberapa negara tetangga, baik sebagai obat tradisional, sebagai sayuran atau pewarna. Dilaporkan bahwa tumbuhan ini sering digunakan untuk pengobatan demam, bisul, borok, frambusia, sebagai diuretik, memperlancar ASI dan obat luar. Tetapi disebutkan juga bahwa konsumsi daun katuk yang berlebihan dapat menimbulkan pusing, mengantuk dan sembelit.

Hasil uji *paired sampel t-test* menunjukkan nilai p = 0,000 < α = 0,05, hal ini berarti Ho ditolak Ha diterima artinya ada pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih 1 Kabupaten Rokan Hilir. Menurut asumsi peneliti kandungan yang terdapat pada rebusan daun katuk dapat memperlancar produksi ASI dengan meminum rebusan daun katuk dalam 1 minggu. Selain itu faktor dari makanan ibu yang sesuai, frekuensi menyusui sesuai keinginan bayi, ketentraman jiwa dan pikiran serta penggunaan alat kontrasepsi yang tidak mengandung hormon. Adanya pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI sejalan dengan penelitian Lusiana Darsono (2014) tentang pengaruh kombinasi ekstrak daun katuk dan domperidon terhadap perkembangan alveoli mencit menyusui terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (p=0,000<0,05) dengan jumlah sampel mencit 30 ekor yang sudah pernah melahirkan.

Pemberian rebusan daun katuk pada kelompok ibu melahirkan dan menyusui bayinya selama 15 hari mulai hari kedua sampai hari ketiga setelah melahirkan dapat meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) 50,7% lebih banyak dibandingkan dengan ibu melahirkan dan menyusui bayinya tidak diberi rebusan daun katuk tersebut dapat mengurangi jumlah subjek kurang air susu ibu (ASI) sebesar 12,5%. Hasil penelitian ini akan menunjukkan ada pengaruh bermakna dari pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI Menurut penelitian Saraswati, (2024), tentang efektifitas ekstrak daun katuk dalam produksi ASI untuk keberhasilan menyusui bahwa tidak berbeda antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang diberikan ekstrak daun katuk. Dalam penelitian ini tidak mengukur volume ASI tetapi keberhasilan menyusui dilihat dari pemberian ASI eksklusif selama periode penelitian tanpa adanya pemberian minuman tambahan seperti susu formula atau air tajin. Terdapat beberapa ibu menyusui mengalami gangguan terhadap produksi ASI. Kandungan dari alkaloid dan strerol yang terkandung di dalam daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI. Sehingga kebutuhan ASI yang akan diberikan terhadap bayi pada periode menyusui dapat terpenuhi. Menurut Pawesti (2022), daun katuk banyak digunakan sebagai bahan fortifikasi pada produk makanan yang diperuntukkan bagi ibu menyusui. Konsumsi sayur katuk oleh ibu menyusui dapat memperlama waktu menyusui bayi secara nyata dan untuk bayi pria hanya meningkatkan frekuensi dan lama menyusui. Kandungan yang terdapat dalam daun katuk untuk ibu menyusui adalah asam amino, saponin, dan tanin dan senyawa lainnya yang dapat memicu produksi ASI.

Menurut asumsi peneliti masalah kesehatan merupakan salah satu aspek penting yang harus diperhatikan, salah satunya adalah pemberian ASI eksklusif pada bayi. Dengan memberikan ASI eksklusif pada bayi dapat memberikan pertahanan tubuh yang kuat dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan ASI, selain itu ASI juga membentuk jaringan otak karena mengandung omega 3 untuk pematangan sel-sel otak. Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI adalah makanan ibu. Makanan Makanan yang dimakan seorang ibu yang sedang menyusui tidak secara langsung mempengaruhi mutu ataupun jumlah air susu yang dihasilkan. Unsur gizi dalam 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).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukan bahwa rata-rata kecukupan Air Susu Ibu pada ibu menyusui kelompok eksperimen sebelum pemberian dayn katuk yakni 14 responden (66.7%), dan sesudah pemberian rebusan daun katuk di wilayah kerja Puskesmas Tanah Putih I Kabupaten Rokan Hilir mayoritas produksi ASI nya banyak yakni 21 responden (100%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah pemberian rebusan daun katuk terbukti efektif terhadap kecukupan Air Susu Ibu.

DAFTAR REFERENSI

Dinkes. (2023). Dinas Kesehatan Provinsi Riau. https://dinkes.riau.go.id/

Hayati, A. A. E. L. I. S. 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), 210–215.

e-ISSN: 2775 – 8672
p-ISSN: 2775 – 9482

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

Kemenkes. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Kemenkes RI.

Maryunani, A. (2021). Inisiasi Menyusui Dini, ASI Ekslusif Dan Manajemen Laktasi. Salemba Medika.

Pawesti, S. D. dkk. (2022). Performance, carcass and meat quality of broilers raised at a high stocking density and supplemented with encapsulated Cosmos caudatus K. leaf extract. Journal of the Indonesian Tropical Animal Agriculture, 47(2).

Santoso. (2015). Katuk, Tumbuhan Multi Khasiat (1st ed.). Fakultas Pertanian Universitas Brawijaya.

Saraswati, D. E. (2024). Pengaruh Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas: Studi Literatur. Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA, 14(2), 1–11.

Situmorang, T. S. (2019). Pengaruh Konsumsi Air Rebusan Daun Katuk Terhadap Pengeluaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Bidan Praktek Mandiri Manurung Medan Tahun 2018. Indonesian Trust Health Journal, 1(2), 55–60. https://doi.org/10.37104/ithj.v1i2.13

Soetjiningsih. (2017). ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan. EGC.

Sutomo, B. & D. Y. A. (2016). Makanan Sehat Pendamping ASI. Demedia Pustaka.

Utami, T. N. , M. Z. , P. Y. H. , I. D. , & K. H. R. (2021). Karakterisasi Dan Skrining Fitokimia Simplisia Daun Katuk (sauropus Androgynus L. merr). Skripsi, Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Wijaya, W. , L. O. L. , Y. D. (2023). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Untuk Sarjana Akademik dan Profesi Bidan (Vol. 1). PT. Nasya Expanding Management.

Wijono S, S. Harsodjo. (2016). Isolasi Dan Identifikasi Asam Fenolat Pada Daun Katu (Sauropus Androgynus (L). Makara Kesehatan, 8(1).