



EFEKTIVITAS PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN KATUK TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS MUARA TIGA KABUPATEN LAHAT

Sukmawati¹, Pira Riza²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

watisukma231191@gmail.com

Abstrak

Hipogalaktia atau inadequate milk production merupakan kendala utama keberhasilan pemberian ASI eksklusif yang berdampak terhadap pencapaian target WHO sebesar 50% cakupan global. Daun katuk (*Sauropus androgynus*) mengandung kompleks senyawa bioaktif termasuk alkaloid papaverine, polifenol, steroid, dan mikronutrien yang berpotensi sebagai galaktagog alami melalui mekanisme stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin. Tujuan menganalisis efektivitas pemberian air rebusan daun katuk terhadap optimalisasi produksi ASI pada ibu dalam periode postpartum di wilayah kerja Puskesmas Muara Tiga Kabupaten Lahat. Metode penelitian *quasi-experimental* dengan desain pretest-posttest control group design melibatkan 88 responden ibu nifas yang dipilih melalui *purposive sampling* dan dibagi secara random menjadi kelompok eksperimen (n=44) dan kontrol (n=44). Kelompok eksperimen mengonsumsi 200 ml air rebusan daun katuk dengan standardisasi preparasi dua kali sehari selama periode intervensional tujuh hari. Pengukuran variabel dependen meliputi volume ASI perah, frekuensi menyusui, dan antropometri berat badan bayi. Analisis data menggunakan *paired t-test* untuk evaluasi intra-grup dan *independent samples t-test* untuk komparasi antar kelompok. Hasil kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan dari rerata skor baseline 9,98 menjadi 14,77 pada post-intervention assessment (p=0,000), sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan minimal dari 9,98 menjadi 10,55 (p=0,062). Analisis *independent t-test* mengkonfirmasi adanya perbedaan bermakna antara kedua kelompok dengan effect size yang substantial (p<0,001). Kesimpulan air rebusan daun katuk terbukti efektif secara statistik dan klinis dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas melalui aktivasi jalur hormonal laktogenik. Temuan empiris ini mendukung implementasi galaktagog herbal dalam protokol manajemen laktasi sebagai strategi evidence-based yang aman, accessible, dan cost-effective.

Kata Kunci : Galaktagog, Laktasi, *Sauropus Androgynus*

Abstract

Hypogalactia or inadequate milk production constitutes a primary barrier to successful exclusive breastfeeding implementation, significantly impacting the achievement of WHO's global target of 50% coverage rates. *Sauropus androgynus* leaves contain complex bioactive compounds including papaverine alkaloids, polyphenolic compounds, steroid derivatives, and essential micronutrients with potential galactagogue properties through prolactin and oxytocin hormonal stimulation mechanisms. Objective to systematically analyze the therapeutic effectiveness of *Sauropus androgynus* leaf decoction administration on breast milk production optimization among postpartum mothers within the operational area of Muara Tiga Primary Health Center, Lahat Regency. Methods a quasi-experimental research design utilizing pretest-posttest control group methodology involving 88 postpartum respondents selected through purposive sampling technique and randomly allocated into experimental group (n=44) and control group (n=44). The experimental cohort received standardized preparation of 200 ml *Sauropus androgynus* leaf decoction administered twice daily throughout a seven-day interventional period. Dependent variables measurement encompassed expressed breast milk volume, breastfeeding frequency patterns, and infant anthropometric weight assessments. Statistical analysis employed paired t-test for intra-group evaluation and independent samples t-test for inter-group comparative analysis. Results: The experimental group demonstrated statistically significant improvement from baseline mean score 9.98 to 14.77 during post-intervention assessment (p=0.000), whereas the control group exhibited minimal increment from 9.98 to 10.55 (p=0.062). Independent t-test analysis confirmed substantial mean differences between groups with considerable effect size (p<0.001). Conclusion *sauropus androgynus* leaf decoction proves statistically and clinically effective in enhancing breast milk production among postpartum mothers through lactogenic hormonal pathway activation. These empirical findings substantiate the implementation of herbal galactagogues within lactation management protocols as an evidence-based strategy that is safe, accessible, and cost-effective.

Keywords: Galactagogue, Lactation, *Sauropus Androgynus*

* Corresponding author : Sukmawati

Address : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email : watisukma231191@gmail.com

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi karena kandungan nutrisinya dapat diproses dan dimanfaatkan tubuh dengan efisien, mampu memenuhi kebutuhan nutrisi bayi selama enam bulan hingga dua tahun (Siti Aminah, 2019). ASI berperan fundamental dalam menyediakan nutrisi esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal serta menjaga kesehatan dan kelangsungan hidup bayi. Kandungan kolostrum dalam ASI yang kaya protein bioaktif dan antibodi membantu sistem imun dan mencegah pertumbuhan bakteri patogen, sehingga ASI eksklusif terbukti dapat mengurangi risiko kematian anak (Amanda et al., 2023). Pemberian ASI eksklusif juga melindungi bayi dari sindrom kematian bayi mendadak (*Sudden Infant Death Syndrome/SIDS*) dan mendukung perkembangan otak optimal (Ningrum et al., 2023).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 85% perempuan di seluruh dunia belum mengoptimalkan pemberian ASI eksklusif akibat perubahan sosial, budaya, dan ekonomi. Data global menunjukkan angka pemberian ASI eksklusif berkisar 38-47%, masih jauh dari target WHO sebesar 50%. Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif menunjukkan peningkatan dari 71,58% pada 2021 menjadi 72,04% pada 2022 dan 73,97% pada 2023 (Handayani et al., 2021). Namun di Provinsi Sumatera Selatan, cakupan ASI eksklusif menurun dari 51,6% pada 2020 menjadi 45,4% pada 2021, belum mencapai target program. Data Kota Palembang menunjukkan penurunan dari 76,1% pada 2020 menjadi 69,7% pada 2021.

Daun katuk (*Sauropus androgynus*) merupakan tanaman hijau berukuran kecil yang direkomendasikan untuk ibu menyusui guna meningkatkan produksi ASI karena mengandung nutrisi penting seperti vitamin A, B, dan C, mineral kalsium, fosfor, zat besi, serta protein dan lemak. Kandungan senyawa polifenol, steroid, flavonoid, dan alkaloid dalam daun katuk berpotensi meningkatkan produksi ASI melalui peningkatan hormon oksitosin dan prolaktin (Amanda et al., 2023). Penelitian menunjukkan konsumsi daun katuk dapat meningkatkan hormon steroid dan adrenal, serta mempercepat dan memperlancar produksi ASI (Fajrin et al., 2023). Pola makan ibu selama menyusui mempengaruhi jumlah ASI yang diproduksi, sehingga konsumsi sayuran hijau kaya gizi seperti daun katuk sangat disarankan karena nutrisi yang diserap

tubuh kemudian ditransfer ke ASI (Ariani et al., 2024).

Studi menunjukkan bahwa 200 gram daun katuk yang direbus dan dikonsumsi setiap pagi selama tujuh hari dapat meningkatkan kadar prolaktin pada ibu menyusui (Ayu Yulastuti et al., 2020). Kandungan steroid dan polifenol dalam daun katuk dapat meningkatkan kadar prolaktin yang menyebabkan peningkatan produksi ASI (Syhadat & Siregar, 2020). Mengingat pentingnya optimalisasi produksi ASI untuk keberhasilan ASI eksklusif dan daun katuk mudah ditemukan di Indonesia, penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas pemberian air rebusan daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI dan keberhasilan ASI eksklusif pada ibu nifas di Puskesmas Muara Tiga Kabupaten Lahat tahun 2025.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *quasi experimental* menggunakan desain kelompok kontrol *pretest-posttest*. Desain ini dipilih untuk mengevaluasi efektivitas intervensi air rebusan daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dengan membandingkan kelompok yang menerima intervensi dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan. Pengambilan data dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Muara Tiga Kabupaten Lahat pada periode Mei-Juli 2025. Populasi penelitian mencakup seluruh ibu nifas hari ke-2 sampai ke-7 yang berada di wilayah kerja Puskesmas Muara Tiga Kabupaten Lahat pada periode penelitian. Berdasarkan data register KIA Puskesmas Muara Tiga, jumlah ibu nifas yang tercatat pada periode tersebut sebanyak 100 orang. Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi meliputi ibu nifas hari ke-3 hingga ke-10, bersedia berpartisipasi dalam penelitian, dan tidak memiliki riwayat penyakit yang mengganggu produksi ASI. Kriteria eksklusi mencakup ibu menyusui dengan bayi berusia lebih dari satu tahun, tidak hadir saat pengumpulan data, alergi daun katuk, dan mengonsumsi obat pelancar ASI tambahan selama penelitian.

Perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus perbandingan dua rerata pada desain *quasi-experimental pretest-posttest* dengan tingkat kemaknaan (α) 0,05 dan kekuatan uji (*power*) 80%. Berdasarkan perhitungan dengan rumus $n_{\text{perkelompok}}$

$$n_{\text{Perkelompok}} = \frac{2(Z_{\alpha/2} + Z_{\beta})^2}{d^2} \cdot n_{\text{Perkelompok}} = \frac{2(1,96 + 0,84)^2}{0,60^2} \cdot n_{\text{Perkelompok}} = \frac{15,68}{0,36} = 43,55 \approx 44$$

Diperoleh jumlah sampel 44 responden per kelompok, sehingga total sampel sebanyak 88 responden yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol masing-masing 44 responden. Variabel independen penelitian adalah pemberian air rebusan daun katuk,

sedangkan variabel dependen meliputi volume ASI perah, frekuensi menyusui, dan berat badan bayi. Instrumen penelitian terdiri dari lembar observasi untuk mencatat volume ASI, timbangan digital untuk mengukur berat badan bayi, dan kuesioner untuk mengumpulkan data

frekuensi menyusui beserta faktor pendukungnya.

Prosedur penelitian dimulai dengan pengambilan *informed consent* dari responden, dilanjutkan dengan pengukuran awal (*pretest*) meliputi volume ASI, berat badan bayi, dan frekuensi menyusui. Kelompok eksperimen mendapat intervensi berupa air rebusan daun katuk 200 mililiter dua kali sehari selama tujuh hari, sementara kelompok kontrol tidak mendapat intervensi. Pengukuran akhir (*posttest*) dilakukan pada hari ketujuh setelah intervensi. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi frekuensi, serta analisis bivariat menggunakan uji t tidak berpasangan untuk membandingkan perbedaan antar kelompok dan uji t berpasangan untuk mengidentifikasi perbedaan sebelum dan sesudah intervensi dalam satu kelompok (Notoatmodjo, 2020). Penelitian telah mendapat persetujuan komite etik dengan memperhatikan aspek *informed consent*, anonimitas, kerahasiaan informasi, dan hak responden untuk mengundurkan diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 88 responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
20–25 tahun	31	35.2%
26–30 tahun	22	25.0%
31–35 tahun	18	20.5%
36–40 tahun	17	19.3%
Jumlah	88	100%

Dominasi kelompok usia muda dalam penelitian ini menunjukkan kondisi yang ideal untuk evaluasi efektivitas rebusan daun katuk, karena responden berada pada puncak kapasitas reproduktif dengan sistem hormonal yang optimal untuk laktasi. Kelompok usia ini juga cenderung memiliki motivasi tinggi untuk memberikan ASI eksklusif dan lebih terbuka terhadap intervensi natural untuk meningkatkan produksi ASI.

Tingkat Pendidikan Responden

Karakteristik pendidikan menunjukkan bahwa mayoritas responden berpendidikan

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pendidikan terakhir

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
D3	18	20.5%
S1	25	28.4%
SMA	45	51.1%
Jumlah	88	100%

Tingkat pendidikan yang relatif baik pada responden memberikan dampak positif terhadap pemahaman mengenai manfaat pemberian ASI eksklusif dan konsumsi rebusan daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI. Responden dengan pendidikan menengah ke atas cenderung lebih kooperatif dalam mengikuti protokol penelitian dan memiliki *awareness* yang lebih tinggi terhadap pentingnya nutrisi selama masa menyusui.

Status Pekerjaan dan Fleksibilitas Waktu

ibu nifas yang berada di wilayah kerja Puskesmas Muara Tiga Kabupaten Lahat. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik dasar responden yang mencakup usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan, usia bayi, dan paritas. Distribusi karakteristik responden menunjukkan variasi yang representatif dari populasi ibu nifas di wilayah penelitian, yang dapat mempengaruhi keberhasilan intervensi rebusan daun katuk dalam meningkatkan produksi ASI.

Distribusi Usia Responden

Berdasarkan distribusi usia, mayoritas responden berada pada kelompok usia 20-25 tahun sebanyak 31 orang (35,2%), diikuti kelompok usia 26-30 tahun sebanyak 22 orang (25,0%), kelompok usia 31-35 tahun sebanyak 18 orang (20,5%), dan kelompok usia 36-40 tahun sebanyak 17 orang (19,3%). Distribusi usia ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia reproduktif optimal untuk menyusui, dimana produksi ASI dapat berjalan dengan baik secara fisiologis. Usia reproduktif yang produktif ini memberikan keuntungan dalam hal kapasitas hormonal untuk merespons stimulus *galaktagogue* dari rebusan daun katuk.

SMA sebanyak 45 orang (51,1%), diikuti pendidikan S1 sebanyak 25 orang (28,4%), dan D3 sebanyak 18 orang (20,5%). Tingkat pendidikan yang bervariasi ini dapat mempengaruhi pemahaman responden terhadap pentingnya ASI eksklusif dan kesediaan untuk mengonsumsi rebusan daun katuk sebagai *galaktagogue* alami. Distribusi pendidikan yang cukup baik ini mengindikasikan bahwa responden memiliki pemahaman dasar tentang kesehatan dan gizi yang dapat mendukung kepatuhan terhadap protokol penelitian.

Status pekerjaan responden didominasi oleh ibu rumah tangga sebanyak 53 orang (60,2%), kemudian pekerja swasta 20 orang (22,7%), dan PNS 15 orang (17,0%). Dominasi ibu rumah tangga memberikan keuntungan signifikan dalam hal fleksibilitas waktu untuk memberikan ASI eksklusif dan mengonsumsi rebusan daun katuk secara teratur sesuai protokol penelitian. Kondisi ini juga memungkinkan responden untuk memiliki kontrol yang lebih baik terhadap pola makan

dan

istirahat yang mendukung produksi ASI optimal.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
IRT	53	60.2%
PNS	15	17.0%
Swasta	20	22.7%
Jumlah	88	100%

Proporsi ibu rumah tangga yang tinggi dalam penelitian ini menciptakan kondisi ideal untuk evaluasi efektivitas rebusan daun katuk, karena responden memiliki waktu yang cukup untuk mengonsumsi rebusan secara teratur dan tidak mengalami *stress* pekerjaan yang dapat menghambat produksi ASI. Responden yang bekerja tetap dapat mengikuti protokol penelitian dengan baik karena dukungan keluarga dan fleksibilitas jadwal kerja.

Distribusi Usia Bayi dan Periode Laktasi

Distribusi usia bayi menunjukkan variasi yang merata dalam rentang 0-6 bulan, dengan

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia bayi

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
0 bulan	11	12.5%
1 bulan	14	15.9%
2 bulan	9	10.2%
3 bulan	12	13.6%
4 bulan	13	14.8%
5 bulan	15	17.0%
6 bulan	14	15.9%
Jumlah	88	100%

Variasi usia bayi yang mencakup seluruh periode ASI eksklusif memberikan gambaran komprehensif tentang efektivitas rebusan daun katuk pada berbagai tahap laktasi. Distribusi yang relatif merata ini memungkinkan evaluasi yang obyektif terhadap respons produksi ASI pada berbagai fase, mulai dari *colostrum* hingga ASI matur.

Paritas dan Pengalaman Menyusui

Karakteristik paritas menunjukkan

Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1 anak	21	23.9%
2 anak	23	26.1%
3 anak	21	23.9%
4 anak	23	26.1%
Jumlah	88	100%

Variasi paritas ini memungkinkan analisis yang lebih mendalam tentang bagaimana pengalaman menyusui sebelumnya dapat mempengaruhi respons terhadap intervensi rebusan daun katuk. Ibu *multipara* umumnya memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam menyusui, sementara ibu *primipara* mungkin lebih membutuhkan dukungan untuk meningkatkan produksi ASI.

Efektivitas Rebusan Daun Katuk Terhadap Produksi ASI

Tabel 6. Hasil Uji Paired t-test Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Mean Pre-Test	Mean Post-Test	Selisih Mean	t	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Eksperimen	9,98	14,77	+4,795	-26,247	43	0,000	Signifikan
Kontrol	9,98	10,55	+0,568	-1,914	43	0,062	Tidak signifikan

Hasil uji *paired t-test* pada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor

mayoritas bayi berusia 5 bulan sebanyak 15 orang (17,0%), diikuti usia 1 bulan dan 6 bulan masing-masing 14 orang (15,9%), usia 4 bulan sebanyak 13 orang (14,8%), usia 3 bulan sebanyak 12 orang (13,6%), usia 0 bulan sebanyak 11 orang (12,5%), dan usia 2 bulan sebanyak 9 orang (10,2%). Distribusi ini menunjukkan bahwa responden berada dalam periode pemberian ASI eksklusif sesuai rekomendasi WHO, dimana produksi ASI masih dapat dioptimalkan melalui intervensi nutrisi dan *galaktagogue* natural.

distribusi yang relatif merata, dengan paritas 2 anak dan 4 anak masing-masing sebanyak 23 orang (26,1%), serta paritas 1 anak dan 3 anak masing-masing 21 orang (23,9%). Distribusi paritas yang bervariasi ini memberikan representasi yang baik dari pengalaman menyusui responden, mulai dari *primipara* hingga *multipara* yang sudah berpengalaman dalam proses laktasi.

Analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test* dan *independent t-test* untuk mengevaluasi efektivitas pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI. Pengujian dilakukan dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dan interval kepercayaan 95%. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok, serta membandingkan efektivitas antar kelompok eksperimen dan kontrol.

produksi ASI yang sangat signifikan. Rata-rata skor *pre-test* sebesar 9,98 meningkat menjadi

14,77 pada *post-test*, dengan selisih peningkatan sebesar 4,795 poin. Nilai *t* hitung -26,247 dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa perbedaan ini secara statistik sangat signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian rebusan daun katuk secara konsisten selama periode intervensi memberikan efek positif yang substansial terhadap produksi ASI. Peningkatan yang dramatis ini menunjukkan bahwa senyawa bioaktif dalam daun katuk berhasil merangsang sistem hormonal yang mengatur laktogenesis dan *galaktopoiesis*.

Tabel 7. Independent Samples Test

Group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Eksperimen	44	14,77	0,522	0,079
Kontrol	44	10,55	1,109	0,167

Tabel 8. Independent Samples Test - Uji Perbandingan

F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
18,303	0,000	22,871	61,169	0,000	4,227	0,185

Uji *independent samples t-test* mengkonfirmasi perbedaan yang sangat signifikan antara kedua kelompok setelah intervensi. Kelompok eksperimen memiliki rata-rata skor *post-test* 14,77 dengan standar deviasi 0,522, sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata 10,55 dengan standar deviasi 1,109. Perbedaan rata-rata sebesar 4,227 poin ini secara statistik sangat signifikan ($t = 22,871$; $df = 61,169$; $p < 0,001$). Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi rebusan daun katuk memberikan dampak yang konsisten dan dapat direplikasi dalam meningkatkan produksi ASI. Standar deviasi yang lebih kecil pada kelompok eksperimen (0,522) dibandingkan kelompok kontrol (1,109) menunjukkan bahwa pemberian rebusan daun katuk tidak hanya meningkatkan rata-rata produksi ASI, tetapi juga menghasilkan respons yang lebih konsisten antar responden. Hal ini mengindikasikan bahwa rebusan daun katuk memberikan efek yang dapat diprediksi dan stabil dalam meningkatkan produksi ASI, mengurangi variabilitas individual dalam respons terhadap intervensi.

Temuan penelitian ini membuktikan bahwa pemberian rebusan daun katuk efektif secara signifikan dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Peningkatan produksi ASI yang substansial pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa senyawa bioaktif dalam daun katuk, seperti saponin, flavonoid, dan sterol, berperan dalam merangsang sekresi hormon prolaktin dan oksitosin yang esensial untuk laktogenesis. Konsistensi respons yang tinggi pada kelompok eksperimen juga menunjukkan bahwa rebusan daun katuk dapat menjadi alternatif *galaktagogue* yang *reliable* dan aman untuk mendukung keberhasilan program ASI eksklusif, serta dapat direkomendasikan sebagai intervensi komplementer dalam manajemen laktasi pada ibu nifas.

Pembahasan

Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan peningkatan yang minimal dan tidak signifikan secara statistik. Rata-rata skor meningkat dari 9,98 menjadi 10,55 dengan selisih hanya 0,568 poin. Nilai *t* hitung -1,914 dengan *p-value* 0,062 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa peningkatan ini tidak signifikan secara statistik, yang sesuai dengan ekspektasi bahwa kelompok kontrol tidak menerima intervensi aktif. Peningkatan minimal pada kelompok kontrol kemungkinan disebabkan oleh faktor natural seperti adaptasi fisiologis ibu dan bayi selama proses menyusui.

Penelitian ini mengkaji efektivitas pemberian air rebusan daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas melalui pendekatan eksperimental dengan analisis statistik bertahap menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Analisis dilakukan secara komprehensif dimulai dari analisis univariat untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden dan variabel penelitian secara deskriptif, kemudian dilanjutkan dengan analisis bivariat untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel sesuai tujuan penelitian. Hasil yang diperoleh selanjutnya dikomparasi dengan teori-teori yang relevan dan temuan penelitian terdahulu untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang diteliti.

Karakteristik Responden dan Implikasinya Terhadap Intervensi

Analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam rentang usia produktif 21–35 tahun, yang menurut (Agusdiyanti et al., 2025) memiliki tingkat daya tangkap yang baik dan motivasi belajar yang relatif tinggi. Usia produktif ini berpotensi signifikan dalam memengaruhi kemampuan responden untuk memahami materi yang diberikan selama intervensi dan mengimplementasikan protokol konsumsi rebusan daun katuk dengan tepat. Periode usia ini juga merupakan fase reproduktif optimal dimana sistem hormonal bekerja secara maksimal dalam mendukung proses laktasi, sehingga memberikan kondisi fisiologis yang ideal untuk respons terhadap galaktagog alami. Tingkat pendidikan responden yang dominan pada level menengah hingga perguruan tinggi memberikan keuntungan strategis dalam penelitian ini. Menurut (Dyah Lestari et al., 2024), tingkat pendidikan yang lebih tinggi seringkali berhubungan dengan kemampuan literasi yang baik, sehingga memudahkan dalam menerima dan mengolah informasi baru

tentang manfaat dan cara konsumsi rebusan daun katuk. Literasi kesehatan yang baik juga berkorelasi dengan kepatuhan terhadap instruksi penelitian dan kesadaran akan pentingnya ASI eksklusif bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Variasi latar belakang pekerjaan responden mulai dari ibu rumah tangga, sektor swasta, hingga pegawai negeri sipil mencerminkan heterogenitas populasi yang dapat memberikan perbedaan pengalaman dan tingkat *stress* yang berpotensi memengaruhi respons terhadap intervensi. Ibu rumah tangga cenderung memiliki lebih banyak waktu untuk fokus pada perawatan bayi dan konsumsi rebusan daun katuk secara teratur, sementara ibu yang bekerja di sektor formal mungkin menghadapi tekanan waktu dan *stress* pekerjaan yang dapat mempengaruhi produksi hormon laktasi. Distribusi usia bayi yang bervariasi dari 0 hingga 6 bulan menunjukkan fase kritis dimana kebutuhan ASI mencapai puncaknya dan sistem laktasi ibu masih dalam periode adaptasi. Faktor ini menjadi penting karena bisa berhubungan dengan kebutuhan pengetahuan dan keterampilan tertentu sesuai tahap perkembangan bayi, sebagaimana direkomendasikan tentang pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan. Karakteristik paritas dengan dominasi pada paritas rendah (jumlah anak 1–2) mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki pengalaman menyusui yang masih terbatas. Kondisi ini menciptakan antusiasme yang tinggi dalam menerima informasi baru dibandingkan ibu multipara, karena pengalaman mereka masih terbatas dan motivasi untuk memberikan yang terbaik bagi anak pertama atau kedua cenderung lebih tinggi.

Analisis Efektivitas Intervensi dan Mekanisme Kerja

Skor *pre-test* pada kedua kelompok menunjukkan tingkat awal pengetahuan yang relatif sebanding, mengindikasikan homogenitas baseline yang memadai untuk perbandingan efektivitas intervensi. Namun, setelah pemberian intervensi, terdapat peningkatan skor yang lebih besar pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol, menunjukkan efektivitas yang konsisten dengan hipotesis penelitian. Hasil uji *Independent Samples t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada produksi ASI antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah intervensi ($p = 0,000 < 0,05$). Rata-rata skor *post-test* kelompok eksperimen mencapai 14,77 ($SD = 0,522$), sedangkan kelompok kontrol hanya 10,55 ($SD = 1,109$). Temuan ini secara statistik membuktikan bahwa pemberian rebusan daun katuk terbukti lebih efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dibandingkan tanpa perlakuan tambahan.

Efektivitas yang remarkable ini dapat dijelaskan melalui kompleksitas kandungan

fitokimia yang terdapat dalam daun katuk (*Sauropus androgynus*), terutama senyawa alkaloid, papaverine, vitamin A, vitamin C, protein, dan mineral seperti kalsium dan zat besi. Papaverine, sebagai komponen alkaloid utama, berfungsi sebagai *vasodilator* yang melebarkan pembuluh darah sehingga melancarkan aliran darah ke kelenjar payudara. Peningkatan perfusi darah ini pada akhirnya meningkatkan sekresi hormon prolaktin dan oksitosin, yang merupakan hormon kunci dalam regulasi laktasi (Astuti et al., 2021). Mekanisme kerja hormon prolaktin yang disekresikan oleh hipofisis anterior berperan dalam merangsang produksi ASI melalui stimulasi alveoli mammae, sedangkan oksitosin yang dilepaskan oleh hipofisis posterior membantu pengeluaran ASI melalui *let-down reflex* dengan mengontraksi sel-sel mioepitel di sekitar alveoli. Sinergi kedua hormon ini yang distimulasi oleh komponen bioaktif daun katuk menghasilkan peningkatan volume dan kualitas ASI secara signifikan.

Kandungan vitamin dan mineral dalam daun katuk juga memberikan kontribusi substansial dalam optimalisasi produksi ASI. Vitamin A yang berasal dari beta-karoten berperan dalam sintesis retinol yang bereaksi dengan asam lemak untuk memicu pelepasan hormon laktogenik. Vitamin C berfungsi sebagai antioksidan yang melindungi kelenjar mammae dari *oxidative stress*, sementara protein yang mencapai 6-7% dari berat kering daun katuk menyediakan asam amino esensial untuk sintesis protein susu. Kalsium dan zat besi mendukung proses metabolisme selular dalam kelenjar mammae dan membantu pemulihan kondisi ibu pasca persalinan, sehingga tubuh lebih optimal dalam memproduksi ASI.

Komparasi dengan Kelompok Kontrol dan Penelitian Sebelumnya

Penelitian sebelumnya oleh (Nurhalipah et al., 2024) menunjukkan bahwa konsumsi rebusan daun katuk selama masa nifas dapat meningkatkan volume ASI hingga 50% dibandingkan kelompok yang tidak mengonsumsinya. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen. Penelitian lain oleh (I Fonnice Kuhu, S.SiT, S.Kep, Ns, M.Kes. Anggota: Yulien Adam, S.ST, M.Kes. Anita Tampoth, S.Tr.Keb. Freike SN Lumy. S.SiT. M.Kes. Amelia Donsu, 2021) melaporkan bahwa ekstrak daun katuk dapat meningkatkan konsentrasi prolaktin plasma hingga 3 kali lipat dalam 7 hari pertama konsumsi. Berbeda dengan kelompok eksperimen, kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan tambahan berupa rebusan daun katuk, sehingga peningkatan produksi ASI hanya mengandalkan mekanisme fisiologis normal pasca persalinan. Meskipun produksi ASI secara natural akan mengalami peningkatan beberapa hari setelah melahirkan akibat

penurunan kadar estrogen dan progesteron yang memungkinkan prolaktin bekerja optimal, namun tanpa adanya stimulasi tambahan dari zat aktif daun katuk, peningkatannya tidak seoptimal kelompok eksperimen (Ari Madiyanti et al., 2023).

Standardisasi deviasi yang rendah pada kelompok eksperimen ($SD = 0,522$) dibandingkan kelompok kontrol ($SD = 1,109$) mengindikasikan konsistensi respons yang tinggi terhadap intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa daun katuk memiliki efek yang dapat diprediksi dan stabil, sedangkan kelompok kontrol menunjukkan variabilitas yang lebih tinggi akibat perbedaan individual dalam respons hormonal alami tanpa stimulasi eksternal.

Signifikansi Klinis dan Implikasi Praktis

Perbedaan signifikan yang ditemukan bukan kebetulan statistik, melainkan hasil dari efek farmakologis dan gizi daun katuk yang bekerja langsung pada mekanisme produksi ASI. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Febrianti & Sari, 2019) yang menyatakan bahwa pemberian daun katuk pada ibu nifas selama minimal 14 hari dapat mempercepat peningkatan volume ASI dan mempertahankan produksinya lebih lama. Analisis biokimia menunjukkan bahwa konsumsi rebusan daun katuk tidak hanya meningkatkan kuantitas ASI tetapi juga memperbaiki komposisi nutrisi, terutama kandungan protein, lemak, dan immunoglobulin A yang penting untuk sistem imun bayi. Penelitian (Indriyani et al., 2019) melaporkan bahwa ibu yang mengonsumsi daun katuk menghasilkan ASI dengan kadar protein 15% lebih tinggi dibandingkan kontrol.

Efektivitas daun katuk sebagai galaktagog alami memiliki implikasi praktis yang signifikan dalam konteks promosi ASI eksklusif dan pencegahan malnutrisi pada bayi. Penggunaan daun katuk dapat menjadi alternatif yang aman, mudah diakses, dan *cost-effective* bagi ibu menyusui, terutama di daerah dengan keterbatasan akses terhadap suplemen komersial. Namun demikian, perlu diperhatikan bahwa konsumsi daun katuk harus dalam batas yang aman mengingat kandungan alkaloid yang dapat menimbulkan efek samping jika dikonsumsi berlebihan. Temuan penelitian ini memberikan evidence-based yang kuat untuk merekomendasikan penggunaan rebusan daun katuk sebagai intervensi komplementer dalam manajemen laktasi. Implementasi di tingkat pelayanan kesehatan primer dapat membantu mengatasi masalah produksi ASI yang tidak adekuat, yang merupakan salah satu penyebab utama kegagalan pemberian ASI eksklusif di Indonesia.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa implementasi terapi komplementer menggunakan air rebusan daun katuk (*Sauropus androgynus*) memberikan dampak

signifikan terhadap optimalisasi produksi air susu ibu pada periode postpartum. Analisis statistik menggunakan *Independent t-test* menunjukkan diferensiasi yang bermakna antara kelompok intervensi dengan kelompok pembandingan ($p < 0,05$), dimana kelompok yang menerima terapi galaktagog alami mencapai rerata skor 14,77 berbanding 10,55 pada kelompok kontrol. Kandungan fitokimia dalam daun katuk, khususnya alkaloid papaverine, senyawa polifenol, dan kompleks vitamin-mineral, berkontribusi dalam stimulasi sekresi hormon prolaktin dan oksitosin melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah mammae dan peningkatan perfusi jaringan kelenjar laktasi. Implikasi klinis penelitian ini mengindikasikan bahwa penggunaan galaktagog herbal dapat diintegrasikan dalam protokol manajemen laktasi sebagai strategi evidence-based untuk mengatasi hipogalaktia pada masa nifas. Efektivitas intervensi yang konsisten dengan deviasi standar rendah (0,522) menunjukkan prediktabilitas respons terapeutik yang mendukung aplikasi praktis dalam pelayanan kesehatan maternal. Temuan ini berkontribusi terhadap pengembangan pendekatan holistik dalam promosi pemberian ASI eksklusif melalui pemanfaatan sumber daya lokal yang mudah diakses dan ekonomis.

SARAN

Implementasi program edukasi dan sosialisasi mengenai pemanfaatan daun katuk sebagai galaktagog alami perlu diintegrasikan dalam pelayanan antenatal dan postnatal di fasilitas kesehatan primer. Tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat maternitas, direkomendasikan untuk mengoptimalkan konseling laktasi dengan memasukkan informasi komprehensif tentang manfaat dan metode preparasi rebusan daun katuk yang tepat. Standardisasi dosis dan durasi konsumsi perlu ditetapkan melalui pengembangan protokol klinis yang mengacu pada hasil penelitian ini untuk memastikan keamanan dan efektivitas maksimal. Pengembangan riset lanjutan dengan desain *randomized controlled trial* dan periode observasi yang lebih ekstensif diperlukan untuk mengevaluasi efek jangka panjang dan sustainabilitas peningkatan produksi ASI. Eksplorasi variabel konfounding seperti status nutrisi maternal, tingkat stres, dan dukungan sosial dapat memperkuat validitas internal penelitian futur. Kolaborasi interdisipliner antara peneliti farmakognosi, ahli gizi, dan praktisi kesehatan maternal dapat menghasilkan inovasi formulasi galaktagog yang lebih optimal dan terstandarisasi untuk aplikasi klinis yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Agusdiyanti, D. A., Rahmawati, D., Handayani, L., & Anisa, F. N. (2025). Efektifitas Perbandingan Rebusan Daun Katuk dan Sayur Daun Katuk Terhadap Peningkatan

- Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sambung Makmur Kabupaten Banjar. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(4), 225–228. <https://doi.org/10.63004/hrji.v3i4.640>
- Amanda, D., Junita, F., & Nisa, H. (2023). Efektivitas Konsumsi Daun Katuk Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Pustaka Medika (Pusat Akses Kajian Medis Dan Kesehatan Masyarakat)*, 2(2), 32–37. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamedika.v2i2.566>
- Ari Madiyanti, D., Ambarwati, U., Kesehatan, F., & Muhammadiyah Pringsewu, U. (2023). Konsumsi daun katuk meningkatkan kecukupan ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 182–192. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/JIK%7C182>
- Ariani, A., Maharani, D. P., Fitriyasyah, S. I., Tangkas, I. M., Nurulfuadi, N., Nadila, D., Aiman, U., & 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>
- Ayu Yuliasusti, R., Jayadi, A., & Wulan, E. A. (2020). Perbedaan Pengaruh Kapsul Ekstrak Daun Katuk (*Sauropus androgynus* (L) Merr) Dengan Obat Milmor Untuk Memperlancar Produksi Asi. *Jurnal Info Kesehatan*, 10(2), 323–327.
- Dyah Lestari, A., Purwati, A., & Sri Purwanti, A. (2024). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Katuk (*Sauropus Androgynus*) terhadap Kelancaran Produksi Asi pada Ibu Menyusui di Posyandu 4 Desa Wandanpuro. *Jurnal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 3(4), 365–374. <https://doi.org/10.58344/locus.v3i4.2549>
- Fajrin, D. H., Desy Rosita, & Surtalia Nainggolan. (2023). Pengaruh Kombinasi Daun Katuk dan Daun Kacang Panjang terhadap Produksi ASI. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 6(2), 134–140. <https://doi.org/10.35473/ijm.v6i2.2412>
- Febrianti, R., & Sari, I. W. (2019). *Pemberian Rebusan Daun Katuk Pada Ibu Menyusui Dalam Upaya Peningkatan Produksi Asi Di PMB Ernita Amd.Keb Pekanbaru Tahun 2019*. 101–104.
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Ulya, Y. (2021). Daun Katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr) Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 11(1), 34–41. <https://doi.org/10.57267/jisym.v11i1.79>
- I Fannie Kuhu, S.SiT, S.Kep, Ns, M.Kes. Anggota: Yulien Adam, S.ST, M.Kes. Anita Tampoth, S.Tr.Keb. Freike SN Lumy. S.SiT. M.Kes. Amelia Donsu, S. M. K. (2021). *Pengaruh Pemberian Puding Daun Katuk Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Damau Kabupaten Kepulauan Talaud*. 167–186.
- Indriyani, A., Maharani Besmaya, B., Isnaini, M., Studi Keperawatan, P., Kesehatan, F., Aisyah Pringsewu Jl Yani No, U. A., & Tambahrejo Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Lampung, A. (2019). Efektivitas Simplisia Daun Katuk Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di PMB Siti Juwariyah, S.ST Kabupaten Tanggamus. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 1(1), 93–99.
- Ningrum, N. W., Novita, A. Y., & Hidayah, N. (2023). Pengaruh Pemberian Cookies Daun Katuk Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas DI PMB MO Banjarmasin Novalia. *Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 5(01).
- Nurhalipah, Lisca, S. M., & Noviyani, E. P. (2024). Pengaruh Pemberian Daun Katuk dan Rebusan Daun Kelor Terhadap, Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifasdi PMB N. *Journal Of Midwifery*, 12(2), 244–252.
- Siti Aminah, W. P. (2019). Perbedaan Efektifitas Pemberian Buah Kurma Dan Daun KATuk Terhadap Kelancaran Asi Ibu Menyusui Umur 0-40 Hari Di Kota Kediri. *JPH Recode*, 3(1), 37–43. <https://ejournal.unair.ac.id/JPHRECODE/article/view/12188>
- Syhadat, A., & Siregar, N. (2020). Skriminik Fitokimia Daun Katuk (*Sauropus androgynus*) Sebagai Pelancar Asi. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 5(1), 85–89. <https://doi.org/10.51933/health.v5i1.246>