

**PENGARUH DAUN KATUK (*SAUROPOUS ANDROGYNUS (L.) MERR.*)
SEBAGAI ASI BOOSTER TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI
ASI PADA IBU MENYUSUI DI INDONESIA
: LITERATUR REVIEW**

Retno Widyaningsih^{1*}, Martha Irene Kartasurya², Apoina Kartini³

Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro^{1,2,3}

*Corresponding Author : retnowidyaningsih21@gmail.com

ABSTRAK

Artikel ini membahas pengaruh daun katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.) sebagai ASI booster pada peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Indonesia. ASI eksklusif sangat penting untuk kesehatan bayi, tetapi sejumlah ibu ada pada hambatan pada produksi ASI. Penelitian ini mengkaji literatur terkait yang mengindikasikan jika konsumsi daun katuk mampu mendorong peningkatan kadar prolaktin, hormon yang berperan penting dalam proses laktasi. Melalui tinjauan literatur dari berbagai studi yang dilakukan antara tahun 2019 hingga 2024, ditemukan bahwa ekstrak daun katuk, baik sebagai konsumsi tunggal maupun kombinasi dengan bahan lain, secara signifikan dapat meningkatkan volume ASI. Temuan studi yang dilaksanakan mengindikasikan jika sekitar 80% responden ada pada peningkatan produksi ASI setelah mengkonsumsi daun katuk. Selain itu, kombinasi dengan bahan lain seperti coklat juga menunjukkan hasil yang menjanjikan. Artikel ini menekankan pentingnya pola makan bergizi bagi ibu menyusui dan potensi penggunaan daun katuk yang menjadi bagian dari intervensi nutrisi untuk mendukung keberhasilan menyusui. Dengan demikian, pemanfaatan daun katuk dalam diet ibu menyusui sangat dianjurkan untuk mendorong peningkatan kesehatan ibu dan bayi.

Kata kunci : ASI booster, daun katuk, ibu menyusui, produksi ASI

ABSTRACT

*This article discusses the effect of katuk leaves (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.) as a breast milk booster on increasing breast milk production in breastfeeding mothers in Indonesia. Exclusive breastfeeding is essential for infant health, but many mothers experience problems with milk production. This study reviews the relevant literature that suggests that consumption of katuk leaves can increase levels of prolactin, a hormone that plays an important role in the lactation process. Through a literature review of various studies conducted between 2019 and 2024, it was found that katuk leaf extract, either as a single consumption or in combination with other ingredients, can significantly increase breast milk volume. The results showed that about 80% of respondents experienced an increase in breast milk production after consuming katuk leaves. In addition, combinations with other ingredients such as chocolate also showed promising results. This article emphasizes the importance of a nutritious diet for breastfeeding mothers and the potential use of katuk leaves as part of nutritional interventions to support successful breastfeeding. Thus, the utilization of katuk leaves in the diet of breastfeeding mothers is highly recommended to improve the health of both mother and baby.*

Keywords : katuk leaf, breast milk booster, breast milk production, breastfeeding mothers

PENDAHULUAN

Generasi yang sehat, cerdas serta berkualitas suatu bangsa kemudian dilihat dari kesehatan ibu yang melahirkan serta membesarkan anaknya (Idha Sri Budiarti, 2021). Oleh karena itu kesehatan ibu merupakan persoalan yang memperoleh keutamaan untuk semua bangsa yang juga terdapat bangsa Indonesia, sebab masih terdapat sejumlah persoalan yang haus ditangani dari masa kehamilan, melahirkan, nifas serta bayi baru lahir (Laksono et al., 2021). Dalam memberi ASI eksklusif adalah langkah pertama untuk individu dalam memperoleh kehidupan

yang sehat serta sejahtera. Sejumlah faktor yang mengakibatkan kegagalan dalam melakukan pembelian ASI eksklusif, yaitu 11-54% sebab tidak cukupnya produksi ASI (Nuzrina et al., 2016). Dalam memberikan ASI eksklusif berdasarkan World Health Organization (WHO) yaitu pemberian ASI saja dengan tidak adanya tambahan makanan atau minuman lain terhadap bayi semenjak lahir hingga berusia 6 bulan, kecuali obat serta vitamin (Mien et al., 2024). Tetapi tidak berarti sesudah memberi ASI eksklusif dalam memberikan ASI diberhentikan, namun tetap diberikan terhadap bayi hingga berumur 2 tahun (Handayani et al., 2022).

Persoalan yang kemudian muncul dari ibu yang sedang memberikan ASI yaitu produksi ASI yang tidak optimal, sebuah contohnya yaitu asupan gizi yang tidak memadai oleh karena itu sejumlah besar bayi yang keperluan nutrisinya tidak memadai sebab ibu tidak bisa memberi ASI optimal yang berdasarkan pada keperluan nutrisi bayi (Triananinsi et al., 2020). Berhasilnya pemberian ASI begitu ditentukan oleh pola makan terhadap ibu pada waktu menyusui, sehingga begitu disarankan supaya ibu melakukan pengonsumsian makanan berbentuk sayuran hijau yang mengandung gizi, sebab dapat dilakukan metabolisme sistem pencernaan oleh karena itu beberapa zat gizi kemudian dilakukan penyerapan oleh tubuh serta kemudian dialirkkan pada ASI maka ASI akan banyak dihasilkan (Manggala et al., 2022). Sejumlah sayur yang bisa mendorong peningkatan banyaknya ASI yaitu daun katuk yang mempunyai khasiat dalam memberikan stimulasi dalam mengeluarkan ASI sementara steroid serta poliferol yang terkandung mempunyai fungsi dalam mendorong peningkatan kadar prolactin sehingga produksi ASI mampu bertambah (Fajrin et al., 2023).

Sejumlah usaha yang dilaksanakan pada masyarakat melalui peningkatan produksi ASI, sebuah contohnya yaitu melalui konsumsi sayur daun katuk (Rizka Salsabila et al., 2024). Daun katuk sama jenisnya dengan sayuran daun yang mempunyai nama lain Sauropus serta masuk pada keluarga Euphorbiaceae (Yudhawan et al., 2024). Salah satu kegunaan daun katuk yang dinilai terkenal yaitu kapabilitasnya dalam melancarkan serta melakukan produksi ASI (Suyanti & Anggraeni, 2020). Daun katuk menjadi laktogoga berkaitan pada reflek prolaktin sebab adanya polifenol serta steroid yang terkandung (Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia et al., 2024). Dalam memberikan sari daun katuk 2-3 kali sehari mengindikasikan dampak yang berarti pada meningkatnya hormon prolactin ibu yang sedang memberikan ASI 0-6 bulan serta daun katuk pun banyak mempunyai kandungan provitamin A pada wujud betakaroten yang begitu berguna pada kesehatan mata (Ikhlasiah et al., 2020). Terdapat pengaruh dalam memberikan ekstrak daun katuk pada lancarnya ASI terhadap ibu yang mempunyai bayi berumur 0-6 bulan, yang mempunyai dosis pemberian kapsul katuk 2x200 mg pada kelompok intervensi di waktu 15 hari (Rosa et al., 2022).

Daun katuk (*Sauropus androgynus*) merupakan herba yang mempunyai tinggi 50 cm sampai 3,5 m memiliki senyawa aktif yang efektif terhadap daun katuk yang terkandung meliputi karbohidrat, glikosida, saponin, flavonoid, alkaloid yang mempunyai khasiat menjadi antidiabet, anti obesitas, anti oksidan, melakukan induksi laktasi, anti inflamasi dan anti mikroba (Herawati & Nursitiyaroh, 2023). Selain itu juga sudah diketahui pada pengobatan tradisional di Asia Selatan dan Asia Tenggara menjadi obat yang menambah ASI. Dengan turun temurun yaitu daun katuk (Ulyana et al., 2019).

Menurut pada latar belakang serta persoalan yang sudah dijelaskan sehingga tujuan dalam menyusun artikel ini yaitu guna menunjukkan apakah pemberian daun katuk pada ibu yang memberikan ASI mampu mendorong peningkatan produksi ASI.

METODE

Studi ini merupakan tinjauan *literatur review* yang mencakup ringkasan literatur penelitian dengan topik tertentu. Penggunaan metode ini dapat mengetahui banyak informasi yang berguna untuk peluang dalam menyelesaikan penelitian ini. Pencarian dengan kata kunci daun

katuk, ASI booster, produksi ASI, dan ibu menyusui. Penelusuran literatur dilakukan dengan menggunakan situs Google Scholar yang berindeks sinta 1 sampai 4. Literatur yang dianalisis publikasi dengan rentang waktu 2019 sampai 2024, tidak terbatas pada daerah tertentu, merupakan penelitian asli, dan tidak terbatas bahasa. Pengumpulan artikel dengan kerangka kerja PRISMA Flowchart untuk proses pemilihan sumber literatur yang dikumpulkan kemudian di review untuk mendapatkan hasil menggunakan analisis deskriptif.

HASIL

Penelusuran artikel awal didapatkan 147 artikel nasional dari Google Scholar dari S1-S4. Kemudian artikel kumpulkan sesuai kriteria yang menunjukkan 88 artikel. Hasil terakhir didapatkan 7 artikel yang mencapai kriteria penulis ditinjau juga dari abstrak. Artikel terakhir yang diperoleh menunjukkan adanya pengaruh dari pemberian ASI booster pada meningkatnya produksi ASI terhadap ibu menyusui.

Tabel 1. Hasil Pengaruh ASI Booster terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Indonesia

Penulis, Tahun, Judul Artikel, Lokasi	Metode	Hasil
Herawati N, Nursitiyarah. 2022. <i>The Effectiveness Of Local Plants Katuk Leaves And Papaya Leaves As Galactagogues In Increasing Breast Milk Production.</i> Indonesia.	<ul style="list-style-type: none"> -Kuantitatif ; Kuasi Eksperimen -Nonequivalent Control Group Design -Subjek 20 Ibu (10 ibu kelompok daun katuk & 10 ibu kelompok daun pepaya) dengan bayi berusia 3 hari postpartum -Perlakuan : <ul style="list-style-type: none"> a. konsumsi 50gr daun katuk direbus dengan 300ml air diberikan 2 kali sehari selama 7 hari b. konsumsi 50gr daun pepaya diolah menjadi sayur diberikan 2 kali sehari selama 7 hari 	Tidak terdapat perbedaan signifikan pada efektivitas daun katuk dengan daun papaya untuk mendorong peningkatan produksi ASI.
Ulyana D, Hesti R, Ilya S, Rina W. 2019. Formulasi Nutrasutikal Coklat (<i>Theobroma cacao L.</i>) dan Daun Katuk (<i>Sauvagesia androgynus</i>) Sebagai ASI Booster. Indonesia.	<ul style="list-style-type: none"> -Kuantitatif ; Eksperimen -Pre-Experimental Design One-Shot Case Study -Subjek ibu menyusui -Perlakuan : <ul style="list-style-type: none"> a. Ibu menyusui mengonsumsi coklat daun katuk dalam dosis 225 mg, sebanyak 4 kali sehari, dengan total dosis 900 mg per hari. b. Pengukuran volume ASI dilakukan 1 hari sebelum intervensi dan selama 7 hari setelah mengonsumsi coklat daun katuk. 	Terdapat peningkatan volume ASI yang signifikan setelah mengonsumsi coklat daun katuk. Secara spesifik, peningkatan volume ASI mencapai 86% setelah 7 hari konsumsi coklat, dibandingkan dengan sebelum intervensi. Analisis data menunjukkan perbedaan yang signifikan.
Fajrin DH, Desy R, Surtalia N. 2023. Pengaruh Kombinasi Daun Katuk dan Daun Kacang Panjang Terhadap Produksi ASI. Indonesia.	<ul style="list-style-type: none"> -Kuantitatif ; Eksperimen -One group pretest-posttest without control group -Subjek 34 ibu menyusui dengan bayi berusia 4 hari hingga 6 bulan -Perlakuan : <ul style="list-style-type: none"> a. Dosis yang diberikan masing-masing 100 gram daun katuk dan daun kacang panjang dimasak dengan 200 cc air selama 3 menit. b. Perlakuan diberikan 2 kali sehari (pagi dan sore) selama 7 hari berturut-turut. 	Rata-rata produksi ASI meningkat dari 29,44ml (pretest) menjadi 41,85ml (posttest), dengan peningkatan rata-rata sebesar 12,41 ml.

Triananinsi N, Zelna YA, Fasihah B. 2020. Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile. Indonesia.	<ul style="list-style-type: none"> -Kuantitatif ; Eksperimen -Posttest Only Control Design -Subjek 30 ibu postpartum multipara -Perlakuan : <ul style="list-style-type: none"> a. pemberian sayur daun katuk kepada kelompok intervensi b. Dosis yang diberikan tidak dijelaskan spesifik, tetapi sayur daun katuk diberikan pada hari pertama masa nifas kepada ibu postpartum. 	Pemberian sayur daun katuk menunjukkan kelancaran ASI dari kelompok intervensi yaitu 46,6% mengalami kelancaran pengeluaran ASI dan 3,3% tidak lancar. Sedangkan di kelompok control 16,6% mengalami kelancaran dan 33,3% tidak lancar.
Kiki A, Suyanti. 2020. Efektivitas Daun Katuk terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Bd. Hj. Iin Solihah S.ST., Kabupaten Majalengka. Indonesia.	<ul style="list-style-type: none"> -Kuantitatif ; Quasi Eksperimen -Nonequivalent Control Group Design -Subjek 30 ibu menyusui (15 ibu kelompok eksperimen & 15 ibu kelompok kontrol) -Perlakuan : <ul style="list-style-type: none"> a. Pemberian 50 gr daun katuk direbus dengan 300 ml air, dikonsumsi pada pagi dan sore selama 7 hari (1 minggu) setelah melahirkan. 	Pemberian daun katuk efektif mendorong peningkatan kecukupan ASI terhadap ibu menyusui dengan rata-rata kecukupan ASI pada kelompok intervensi yaitu sebelum memberikan daun katuk adalah 6,80 dan setelah memberikan meningkat menjadi 8,47.
Handayani S, Yopi S, Pratiwi, Nurul F. 2022. <i>Effect of Katuk Leaves (Sauvopus androgynus (L.) Merr) on Breast Milk Production</i> . Indonesia	<ul style="list-style-type: none"> -Kuantitatif ; Randomized Controlled Trial (RCT) -Post-Test Only Control Group Design - Subjek 32 ibu menyusui (16 ibu kelompok perlakuan & 16 ibu kelompok kontrol) -Perlakuan : <ul style="list-style-type: none"> a. Sup dibuat dari 150 gr daun katuk dicampur dengan 750 mL air, dimasak selama 15 menit. Diberikan 2 kali sehari (untuk kelompok perlakuan) b. 1 kaplet asifit diberikan 3 kali sehari selama 4 hari (untuk kelompok kontrol) 	Analisis menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan pada pemberian konsumsi sup daun katuk serta pemberian asifit terhadap produksi ASI. Namun penelitian menyimpulkan jika konsumsi daun katuk dapat mendorong peningkatan produksi ASI.
Rosa EF, Aisyah, Nelly R, Zanzibar. 2022. Katuk (Sauvopus androgynus (L.) Merr.) dan Produksi Air Susu Ibu. Indonesia.	<ul style="list-style-type: none"> -Kuantitatif ; Quasi Experimental -Pretest-Posttest, Non-Equivalent, Control Design -Subjek 60 ibu menyusui (30 ibu di Desa Lubuk Batang kelompok intervensi & 30 ibu di Desa Kurup kelompok kontrol) -Perlakuan : <ul style="list-style-type: none"> a. Pemberian sayur katuk yang dimasak dengan santan, dengan dosis 500 ml per hari, terdiri dari 250 ml daun katuk dan 250 ml kuah sayur katuk, selama 14 hari. 	Peningkatan produksi ASI terhadap kelompok intervensi (konsumsi sayur katuk) senilai 262,96 ml, sementara dalam kelompok kontrol sebesar 126,46 ml. Intervensi sayur katuk mendorong peningkatan produksi ASI senilai 107,9% lebih banyak disbanding dengan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Penggunaan daun katuk (*Sauvopus androgynus*) menjadi ASI booster telah menjadi perhatian dalam penelitian kesehatan masyarakat, terutama di Indonesia. Daun katuk dikenal memiliki kandungan nutrisi yang kaya, termasuk polifenol dan steroid, yang berfungsi merangsang produksi hormon prolactin (Suwanti, 2020). Hormon ini begitu krusial pada tahapan laktasi, sehingga peningkatan kadar prolaktin diharapkan dapat mendorong peningkatan produksi ASI. Studi yang dilaksanakan oleh Rosa et al. (2022) mengindikasikan jika konsumsi ekstrak daun katuk secara signifikan mendorong peningkatan hormon prolaktin

terhadap ibu yang sedang memberikan atau memproduksi ASI, yang berdampak terhadap meningkatnya jumlah ASI. Dalam kajian yang dilakukan oleh Ulyana et al. (2019), kombinasi daun katuk dengan coklat menunjukkan hasil yang menggembirakan. Setelah tujuh hari konsumsi, 86% responden mengalami peningkatan volume ASI. Hal ini menunjukkan bahwa formulasi nutrasutikal yang menggabungkan bahan alami dapat menyajikan temuan yang lebih baik daripada pemanfaatan bahan tunggal. Temuan ini juga menekankan pentingnya keberagaman dalam pola makan ibu menyusui serta potensi besar dari bahan alami dalam mendukung kesehatan ibu dan bayi.

Selanjutnya, penelitian oleh Hidayati et al. (2023) menyoroti efektivitas perpaduan daun katuk serta daun kacang panjang untuk mendorong peningkatan produksi ASI. Hasil studi mengindikasikan jika kombinasi ini memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan jika hanya menggunakan satu jenis sayuran saja. Dengan peningkatan produksi ASI yang signifikan, studi yang dilaksanakan memberikan potensi dalam mengeksplorasi lebih mendalam mengenai kombinasi berbagai sayuran sebagai strategi untuk meningkatkan laktasi. Dari sudut pandang tradisional, keberadaan daun katuk dalam pengobatan masyarakat Indonesia telah berlangsung lama. Penggunaan daun katuk sebagai laktagogia mencerminkan nilai budaya yang mengedepankan pemanfaatan sumber daya lokal untuk kesehatan. Hal ini sangat relevan dalam konteks pemberdayaan masyarakat dan pemeliharaan praktik kesehatan tradisional. Masyarakat dapat didorong untuk lebih mengenal manfaat daun katuk dan menjadikannya bagian dari pola makan sehari-hari saat menyusui.

Namun, meskipun banyak penelitian menunjukkan hasil positif, konsistensi dalam hasil penelitian perlu diperhatikan. Beberapa studi, seperti yang dilaporkan oleh Handayani et al. (2022), menunjukkan hasil yang tidak signifikan, yang menandakan perlunya penelitian lebih lanjut. Variasi dalam metode penelitian, jumlah partisipan, dan kondisi individu dapat mempengaruhi hasil, sehingga diperlukan studi lebih lanjut dalam memperoleh interpretasi yang lebih mendalam tentang efektivitas daun katuk. Dari tabel yang disusun, terlihat bahwa penelitian-penelitian yang ada umumnya menunjukkan hasil positif terkait penggunaan daun katuk. Sebagai contoh, penelitian oleh Fajrin et al. (2023) menunjukkan bahwa pemberian perpaduan daun katuk serta daun kacang panjang secara signifikan meningkatkan produksi ASI. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendekatan kombinasi tidak hanya efektif tetapi juga menjanjikan untuk pengembangan lebih lanjut dalam penelitian laktasi.

Selain itu, studi oleh Suyanti dan Anggraeni (2020) menekankan pentingnya pola makan bergizi bagi ibu menyusui. Pemberian daun katuk yang terbukti meningkatkan kecukupan ASI menunjukkan bahwa asupan nutrisi yang baik selama masa menyusui sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi. Dengan demikian, edukasi mengenai pentingnya pola makan yang seimbang dan mengandung bahan alami seperti daun katuk perlu ditekankan dalam program-program kesehatan masyarakat. Meskipun banyak penelitian telah menunjukkan efektivitas daun katuk, perlu dalam memperhatikan jika temuan yang didapatkan bisa beragam berdasarkan dengan metode penelitian, jumlah partisipan, dan kondisi individu. Beberapa penelitian juga menunjukkan hasil yang tidak signifikan, seperti yang dilaporkan oleh Handayani et al. (2022). Sehingga, dibutuhkan studi lebih mendalam guna memastikan konsistensi temuan dan memahami mekanisme di balik efektivitas daun katuk sebagai ASI booster.

Dari perspektif sosial, pemberian daun katuk sebagai ASI booster juga mencerminkan nilai budaya dan tradisional masyarakat Indonesia yang telah lama menggunakan daun katuk dalam praktik menyusui (Pinem et al., 2019). Keberadaan daun katuk dalam pengobatan tradisional menegaskan potensi lokal yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesehatan Masyarakat (Egam, 2022). Penggunaan bahan alami seperti daun katuk tidak hanya mendukung kesehatan ibu, tetapi juga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pola makan seimbang selama masa laktasi (Ngadiarti et al., 2021). Akhirnya, penting untuk mencatat

bahwa meskipun daun katuk memiliki banyak manfaat, penggunaannya harus disertai dengan pemahaman yang baik mengenai metode dan takaran yang tepat. Konsumsi yang berlebihan atau tidak sesuai dapat berpotensi menimbulkan efek samping (Indrayani et al., 2020). Oleh karena itu, perlu adanya panduan yang jelas bagi ibu menyusui mengenai cara dan jumlah konsumsi daun katuk agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal.

KESIMPULAN

Menurut pada hasil tinjauan literatur, bisa ditarik kesimpulan jika daun katuk mempunyai potensi yang signifikan sebagai ASI booster yang mampu mendorong peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Berbagai riset menunjukkan jika konsumsi daun katuk, baik sebagai bahan tunggal maupun dalam kombinasi dengan bahan lain, mampu memberikan rangsangan produksi hormon prolaktin serta meningkatkan volume ASI. Oleh karena itu, pemanfaatan daun katuk dalam pola makan ibu menyusui sangat dianjurkan untuk mendukung keberhasilan menyusui dan kesehatan bayi secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada civitas akademika Universitas Diponogoro yang telah mendukung penuh penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Egam, A. (2022). *Combination Of Papeda (Metroxylon Sp) And Warm Androgynus Sauropus Compress To Toward Production Of Breast Milk*. *Science Midwifery*, 10(2), 2721–9453. <Https://Midwifery.Iocspublisher.Org/Index.Php/Midwifery/Article/View/253/220>
- 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>
- Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Usia, L. P., Yeni Hartati, B., Aisyah, S., Eka Rahmawati, Dan, Studi, P. S., Kader Bangsa Palembang, U., Kunci, K., & Eksklusif, A. (2024). *Lentera Perawat*. 5(1).
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. (2022). Effect Of Katuk Leaves (*Sauropus Androgynus* (L.) Merr) On Breast Milk Production. *Global Medical & Health Communication (Gmhc)*, 10(2), 86–91. <Https://Doi.Org/10.29313/Gmhc.V10i2.8948>
- Herawati, N., & Nursitiyaroh, N. (2023). The Effectiveness Of Local Plants Katuk Leaves And Papaya Leaves As Galactagogues In Increasing Breast Milk Production At Tpmb Badriah Susilawati In 2022. *International Journal Of Health And Pharmaceutical (Ijhp)*, 3(4), 744–749. <Https://Doi.Org/10.51601/Ijhp.V3i4.231>
- Idha Sri Budiarti, N. (2021). Studi Etnomedisin Daun Katuk (*Sauropus Androgynus* (L.) Merr.) Untuk Asi Booster Di Sumberan Ngestiharjo Kasihan Bantul. *Nur Idha Sri Budiarti, Studi Etnomedisin Daun Katuk Ijm*, 2(2), 2021.
- Ikhlasiah, M., Winarni, L. M., Poddar, S., & Bhaumik, A. (2020). The Effects Of Papaya Leaf Juice For Breastfeeding And Working Mothers On Increasing Prolactin Hormone Levels And Infant's Weight In Tangerang. *Enfermeria Clinica*, 30(2019), 202–205. <Https://Doi.Org/10.1016/J.Enfcli.2019.11.054>
- Indrayani, D., Shahib, M. N., & Husin, F. (2020). The Effect Of Katuk (*Sauropus Androgynus* (L) Merr) Leaf Biscuit On Increasing Prolactine Levels Of Breastfeeding Mother. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 1–7. <Https://Doi.Org/10.15294/Kemas.V16i1.11324>
- Laksono, A. D., Wulandari, R. D., Ibad, M., & Kusrini, I. (2021). The Effects Of Mother's

- Education On Achieving Exclusive Breastfeeding In Indonesia. *Bmc Public Health*, 21(1), 1–6. <Https://Doi.Org/10.1186/S12889-020-10018-7>
- Manggala, A. F., Putri, R. A., Aliyah, S. H., & Nur, A. (2022). *A Literature Review : Penggunaan Daun Katuk (Sauropus Androgynu) Untuk Meningkatkan Pemberian Asi A Literature Review : Use Of Katuk (Sauropus Androgynu) Leaves To Improve Breastfeeding*. 4(2), 62–67.
- Mien, M., Hasrima, H., & Narmi, N. (2024). Eksplorasi Pengetahuan Lokal Etnomedisin Daun Katuk (Sauropus Androgynus (L.)Meeí) Booster Asi Pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Sampara Kabupaten Konawe. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 24(1), 295. <Https://Doi.Org/10.33087/Jiubj.V24i1.4604>
- Ngadiarti, I., Agestika, L., Srimati, M., & Fayasari, A. (2021). Sauropus Androgynus, Papaya Leaves, And Mung Beans As Mixed Galactagogue Drink For Urban Postpartum Mothers. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 16(2), 101–108. <Https://Doi.Org/10.25182/Jgp.2021.16.2.101-108>
- Nuzrina, R., Roshita, A., & Basuki, D. N. (2016). Factors Affecting Breastfeeding Intention And Its Continuation Among Urban Mothers In West Jakarta: A Follow-Up Qualitative Study Using Critical Point Contact For Breastfeeding. *Asia Pacific Journal Of Clinical Nutrition*, 25(9), S43–S51. <Https://Doi.Org/10.6133/Apjcn.122016.S10>
- Pinem, S. B., Ginting, A. B., & Simamora, L. (2019). Pengaruh Konsumsi Biskuit Katuk , Dan Pijat Oksitosin Terhadap Keberhasilan Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Simalingkar Tahun 2019. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 856–866. <Https://Doi.Org/10.33859/Dksm.V10i2.492>
- Rizka Salsabila, Oky Ashari, Heraz Nur Azizah, Fadhly Amanullah, Salma Fajrian Agustin, Difa Nafisya Rizki, Heri Ridwan, & Diding Kelana Setiadi. (2024). Literature Review : Pengaruh Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(01), 104–120. <Https://Doi.Org/10.52236/Ih.V12i1.512>
- Rosa, E. F., Aisyah, A., Rustiati, N., & Zanzibar, Z. (2022). Katuk (Sauropus Androgynus (L.) Merr.) Dan Produksi Air Susu Ibu. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 4(1), 205–214. <Https://Doi.Org/10.31539/Joting.V4i1.3695>
- Suwanti, E. (2020). Pengaruh Konsumsi Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Menyusui Di Klaten Endang Suwanti, Kuswati. *Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan*, 5(2), 132–135.
- Suyanti, S., & Anggraeni, K. (2020). Efektivitas Daun Katuk Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Di Bidan Praktek Mandiri (Bpm) Bd. Hj. Iin Solihah, S.St., Kabupaten Majalengka. *Journal Of Midwifery Care*, 1(1), 1–10. <Https://Doi.Org/10.34305/Jmc.V1i1.190>
- Triananinsi, N., Andryani, Z. Y., & Basri, F. (2020). Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile The Correlation Of Giving Sauropus Androgynus Leaves To The Smoothness Of Breast Milk In Multiparous Mother At Caile Community Health Centers. *Journal Of Healthcare*, 6(1), 12–20. <Http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Kebidanan/Article/View/3585>
- Ulyana, D., Ratnasari, H., Syafa'atun, N. I., & Wijayanti, R. (2019). Formulasi Nutrasutikal Coklat (Theobroma Cacao L.) Dan Daun Katuk (Sauropus Androgynus) Sebagai Asi Booster. *Media Farmasi Indonesia*, 14(2), 1536–1539.
- Yudhawan, I., Cahyaningrum, P. K., Suhartomo, D. M., Fadlillah, S. H., Haresmita, P. P., Hamzah, H., Sari, M. A., & Wicaksari, S. A. (2024). Pemanfaatan Dan Inovasi Daun Katuk (Sauropus Review Utilization And Innovation Of Katu Leaves (Sauropus Androgynus) As A Breast Milk Supplement In Indonesia: *Mandala Of Health*, 17(1). <Https://Doi.Org/10.20884/1.Mandala.2024.17.1.12017>