JURNAL ALTIFANI
Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4082-4089
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1497

Pengaruh Pemberian Daun Katuk Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Di Poskesdes Limbur Baru

*The Effect Of Katuk Leaf (*Sauropus Androgynus*) Administration On The Smoothness Of Breast Milk Production In Postpartum Mothers At Poskesdes Limbur Baru*

Dina Putri Yurizal[1], Evin Noviana Sari[2], Rati Purwati[3]
[1,2,3] Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dharmas Indonesia, Indonesia
*e-mail : analistiya6@gmail.com

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
16.10.2026	06.11.2026	15.11.2026	21.11.2026

Abstract: *Adequate breast-milk flow in the postpartum period is essential for sustaining breastfeeding. Katuk leaves (Sauropus androgynus) are locally available foods traditionally used to support lactation. This study examined differences in breast-milk flow among postpartum mothers before and after katuk-leaf consumption at Poskesdes Limbur Baru in 2026. A quantitative pre-experimental one-group pretest–posttest design included all 30 eligible postpartum mothers (total sampling). Participants consumed clear soup prepared with approximately 100 g of fresh katuk leaves per serving, twice daily for seven days. Breast-milk flow was observed before and after the intervention, and paired differences were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. At baseline, 5 participants (16.7%) were classified as having smooth flow, 14 (46.7%) as less smooth, and 11 (36.6%) as not smooth. Following the intervention, these numbers changed to 20 (66.7%), 7 (23.3%), and 3 (10.0%), respectively. The Wilcoxon test indicated a statistically significant difference (Z = −4.382; p < 0.001). Twenty-six participants (86.7%) met the adherence criterion. Seven days of katuk-leaf consumption were accompanied by an improvement in observed breast-milk flow categories. These findings provide context-specific evidence for further evaluation of local foods as part of lactation support.*
Keywords: *katuk leaves; breast-milk flow; postpartum mothers; lactation; dietary intervention*

Abstrak: Kelancaran pengeluaran air susu ibu (ASI) pada masa nifas berperan penting dalam keberlangsungan menyusui. Daun katuk (Sauropus androgynus) digunakan sebagai bahan pangan 4082ocal yang berpotensi mendukung laktasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas sebelum dan setelah pemberian daun katuk di Poskesdes Limbur Baru tahun 2026. Penelitian kuantitatif menggunakan rancangan pra-eksperimental one-group pretest–posttest terhadap 30 ibu nifas yang dipilih melalui total sampling. Intervensi berupa sayur bening daun katuk diberikan dua kali sehari selama tujuh hari, masing-masing sekitar 100 g daun segar. Kelancaran ASI diukur melalui observasi sebelum dan sesudah intervensi; perbedaan dianalisis dengan uji Wilcoxon signed-rank. Sebelum intervensi, sebanyak 5 responden (16,7%) berada pada kategori 4082ocal4082, 14 (46,7%) kurang 4082ocal4082, dan 11 (36,6%) tidak 4082ocal4082. Setelah intervensi, masing-masing kategori menjadi 20 (66,7%), 7 (23,3%), dan 3 (10,0%) responden. Uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan bermakna (Z = −4,382; p < 0,001). Sebanyak 26 responden (86,7%) memenuhi kriteria kepatuhan konsumsi. Pemberian sayur daun katuk selama tujuh hari disertai peningkatan kategori kelancaran pengeluaran ASI pada kelompok yang diamati. Temuan ini mendukung kajian lebih lanjut mengenai pemanfaatan pangan 4082ocal dalam pendampingan laktasi.
Kata kunci: daun katuk; kelancaran ASI; ibu nifas; laktasi; intervensi pangan

1. PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan fisiologis bayi pada awal kehidupan. Selain menyediakan energi dan zat gizi, ASI mengandung komponen bioaktif yang berperan dalam perlindungan imunologis serta perkembangan saluran cerna (Ballard & Morrow, 2013). Manfaat menyusui juga mencakup luaran kesehatan jangka pendek dan jangka panjang bagi ibu dan anak, sehingga praktik menyusui menjadi salah satu perhatian utama dalam kesehatan maternal dan neonatal (Victora et al., 2016). Kendati manfaatnya telah dipahami secara luas, keberhasilan menyusui masih dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor biologis, psikologis, sosial, dan layanan kesehatan (Pérez-Escamilla et al., 2023).

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4082-4089
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1497

Periode nifas merupakan fase penyesuaian yang menentukan keberlanjutan pemberian ASI. Pada fase ini, keluhan ASI belum keluar lancar dapat menurunkan keyakinan ibu untuk menyusui dan mendorong penggunaan makanan pengganti sebelum kebutuhan laktasi dievaluasi secara menyeluruh. Proses produksi dan pengeluaran ASI bergantung pada respons hormonal serta pengosongan payudara yang efektif; variasi frekuensi dan pola menyusui turut berpengaruh terhadap volume ASI yang dikonsumsi bayi (Kent et al., 2006). Dalam konteks pelayanan primer, penyuluhan teknik menyusui, kecukupan asupan gizi, dan dukungan keluarga menjadi komponen penting pendampingan laktasi (Rollins et al., 2016).

Masalah kelancaran ASI tidak dapat dijelaskan oleh faktor makanan saja. Delvina (2022), dalam penelitian pada ibu menyusui, menemukan hubungan antara asupan gizi, efikasi diri menyusui, dan dukungan ayah dengan kelancaran pengeluaran ASI. Hal tersebut menunjukkan bahwa intervensi pangan perlu dipahami sebagai bagian dari pendekatan yang lebih luas, bukan pengganti penilaian perlekatan bayi, frekuensi menyusui, ataupun bantuan tenaga kesehatan. Di wilayah pelayanan kesehatan desa, bahan pangan yang mudah diperoleh dapat menjadi pilihan praktis untuk melengkapi edukasi gizi ibu nifas.

Daun katuk (Sauropus androgynus) merupakan sayuran yang telah lama dikonsumsi masyarakat Indonesia dan sering dikaitkan dengan peningkatan produksi ASI. Pemanfaatannya dapat berupa sayur bening, rebusan, maupun ekstrak. Satyaningtyas dan Estiasih (2014) mengkaji pemanfaatan tepung daun katuk dalam produk pangan, sedangkan Juliastuti (2019) meneliti pemakaian rebusan dan ekstrak daun katuk pada ibu menyusui. Potensi senyawa bioaktif tanaman untuk mendukung fungsi kelenjar mammae menjadi salah satu penjelasan biologis yang ditelaah dalam penelitian laktasi, meskipun jalur mekanisme dan besar manfaat pada manusia masih memerlukan bukti yang lebih kuat (Kelleher et al., 2024).

Sejumlah penelitian terapan menunjukkan perubahan indikator kelancaran atau produksi ASI setelah konsumsi daun katuk. Aminah dan Purwaningsih (2019) membandingkan pemberian buah kurma dengan daun katuk pada ibu menyusui usia 0–40 hari. Dolang et al. (2021) mengkaji konsumsi rebusan daun katuk pada ibu nifas, sedangkan Lestari et al. (2024) mengevaluasi ekstrak daun katuk pada ibu menyusui di tingkat komunitas. Susanti dan Saudah (2025) juga melaporkan hasil intervensi ekstrak daun katuk pada ibu menyusui dengan bayi usia 0–6 bulan. Meskipun mengarah pada potensi manfaat, bentuk sediaan, lama pemberian, indikator hasil, dan karakteristik responden tidak selalu sama sehingga hasil antarpenelitian tidak dapat dibandingkan secara langsung.

Penilaian terhadap galaktagog herbal perlu mempertimbangkan kualitas bukti. Mortel dan Mehta (2013) menekankan bahwa penelitian galaktagog herbal sering dibatasi oleh jumlah sampel dan rancangan pengukuran yang beragam. Tinjauan Cochrane oleh Foong et al. (2020) juga menunjukkan ketidakpastian efektivitas beberapa galaktagog oral akibat mutu bukti yang rendah. Oleh karena itu, penggunaan bahan pangan lokal perlu dikaji melalui prosedur pemberian yang jelas, pengukuran sebelum dan sesudah intervensi, serta pencatatan kepatuhan agar temuan mudah ditafsirkan dalam konteks layanan setempat.

Di Poskesdes Limbur Baru, daun katuk tersedia di lingkungan masyarakat dan lazim dimanfaatkan sebagai sayuran, tetapi pengamatan terstruktur mengenai kelancaran pengeluaran ASI setelah konsumsinya masih terbatas. Kajian ini berfokus pada pemberian sayur bening daun katuk selama tujuh hari, berbeda dari sebagian penelitian yang menggunakan ekstrak terstandar. Kontribusi penelitian terletak pada gambaran respons ibu nifas dan kepatuhan konsumsi dengan pendekatan yang dapat diterapkan dalam pelayanan kebidanan tingkat desa. Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan kelancaran pengeluaran ASI sebelum dan sesudah pemberian daun katuk pada ibu nifas di Poskesdes Limbur Baru tahun 2026.

2. METODE

Desain, lokasi, dan partisipan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimental one-group pretest–posttest. Pengamatan dilakukan terhadap kelompok ibu nifas yang sama sebelum (O_1) dan sesudah (O_2) pemberian sayur daun katuk (X), tanpa kelompok pembanding. Penelitian

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4082-4089
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1497

berlangsung di Poskesdes Limbur Baru pada April–Mei 2026. Populasi berjumlah 30 ibu nifas, dan seluruhnya diikutsertakan melalui teknik total sampling. Kerangka hubungan antarvariabel penelitian ditunjukkan pada Gambar 1, yaitu pemberian daun katuk sebagai variabel independen dan kelancaran pengeluaran ASI sebagai variabel dependen.



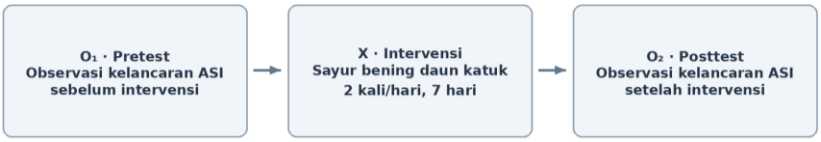
Gambar 1. Kerangka konsep pemberian daun katuk dan kelancaran pengeluaran ASI.

Ibu yang diikutsertakan berada pada masa nifas 0–42 hari, menyusui bayinya secara langsung, dapat berkomunikasi dengan baik, dan bersedia memberikan persetujuan setelah memperoleh penjelasan. Kriteria eksklusi mencakup penyakit kronis tertentu, komplikasi nifas seperti infeksi atau mastitis, penggunaan obat atau suplemen yang dapat memengaruhi produksi ASI, riwayat alergi terhadap katuk, serta kondisi bayi yang tidak memungkinkan menyusu langsung. Karakteristik yang dihimpun meliputi usia, paritas, pendidikan, pekerjaan, dan jenis persalinan.

Intervensi dan pengukuran

Daun katuk segar dipilih dari bahan yang tidak layu, dicuci, kemudian diolah oleh responden menjadi sayur bening dengan panduan peneliti. Setiap responden dianjurkan mengonsumsi satu mangkuk sayur berbahan sekitar 100 gram daun katuk segar pada pagi dan sore hari selama tujuh hari berturut-turut. Pemberian makanan ini dipantau setiap hari melalui lembar observasi kepatuhan. Responden dikategorikan patuh apabila mengonsumsi setidaknya 80% dari total pemberian yang dijadwalkan dan tidak patuh bila di bawah ambang tersebut.

Kelancaran pengeluaran ASI dinilai menggunakan lembar observasi dengan indikator frekuensi menyusui, durasi menyusui, pengeluaran ASI, dan respons bayi sesudah menyusu. Skor total dikelompokkan menjadi lancar (10–12), kurang lancar (7–9), dan tidak lancar (4–6). Pengukuran awal dilaksanakan sebelum intervensi, sedangkan pengukuran akhir dilakukan sesudah hari ketujuh dengan instrumen yang sama. Alur pengamatan dan intervensi digambarkan pada Gambar 2 agar urutan pengumpulan data dapat ditelusuri.



Gambar 2. Desain penelitian one-group pretest–posttest (O_1–X–O_2).

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner karakteristik responden, lembar observasi kelancaran ASI, dan lembar kepatuhan konsumsi. Penilaian instrumen direncanakan melalui validitas isi berdasarkan penilaian ahli serta uji coba di luar sampel, sebagaimana diuraikan dalam prosedur penelitian. Sebelum intervensi, calon responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan tahapan pengamatan serta menandatangani persetujuan. Identitas dicatat dalam kode untuk menjaga kerahasiaan informasi pribadi.

Analisis data

Data karakteristik, kelancaran ASI, dan kepatuhan disajikan sebagai frekuensi dan persentase. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon signed-rank untuk menilai perbedaan pengukuran berpasangan sebelum dan setelah intervensi. Ambang signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0{,}05$. Angka keluaran perangkat lunak yang tertulis 0,000 dilaporkan dalam artikel ini sebagai $p < 0{,}001$, sesuai kaidah pelaporan nilai p; nilai statistik Z dan mean rank tetap mengikuti keluaran analisis penelitian.

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4082-4089
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1497

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Sebanyak 30 ibu nifas mengikuti pengamatan sebelum dan sesudah pemberian daun katuk. Tabel 1 menunjukkan karakteristik demografi dan riwayat persalinan. Kelompok usia 20–30 tahun merupakan proporsi terbesar (60,0%), sebagian besar responden adalah multipara (53,3%), pendidikan terakhir terbanyak ialah SMA (46,7%), dan mayoritas bekerja sebagai ibu rumah tangga (73,3%). Persalinan normal ditemukan pada 24 responden (80,0%).

Tabel 1. Karakteristik ibu nifas di Poskesdes Limbur Baru (n = 30)

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	20–30 tahun	18	60,0
	31–40 tahun	10	33,3
	>40 tahun	2	6,7
Paritas	Primipara	8	26,7
	Multipara	16	53,3
	Grande multipara	6	20,0
Pendidikan	SD	4	13,3
	SMP	8	26,7
	SMA	14	46,7
	Perguruan tinggi	4	13,3
Pekerjaan	Ibu rumah tangga	22	73,3
	Petani	4	13,3
	Pedagang	2	6,7
	Lainnya	2	6,7
Jenis persalinan	Normal	24	80,0
	Seksio sesarea	6	20,0

Keberagaman karakteristik tersebut penting dalam membaca hasil intervensi karena pengalaman menyusui, pola aktivitas, serta kondisi awal ibu dapat berkaitan dengan praktik menyusui harian. Meskipun sebagian besar responden memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya, data distribusi karakteristik tidak digunakan untuk menyimpulkan bahwa suatu faktor demografi menyebabkan perbedaan respons. Faktor-faktor tersebut merupakan informasi kontekstual terhadap kelompok ibu nifas yang memperoleh intervensi.

Kelancaran pengeluaran ASI sebelum dan sesudah intervensi

Tabel 2 memperlihatkan pergeseran distribusi kelancaran ASI setelah tujuh hari konsumsi sayur daun katuk. Pada pengukuran awal, kategori kurang lancar merupakan kelompok terbesar (14 responden; 46,7%), diikuti tidak lancar (11 responden; 36,6%). Dengan demikian, sebanyak 25 dari 30 ibu (83,3%) belum berada dalam kategori lancar saat pengukuran awal. Sesudah intervensi, kategori lancar meningkat menjadi 20 responden (66,7%), sedangkan kategori kurang lancar dan tidak lancar menurun menjadi masing-masing 7 dan 3 responden.

Tabel 2. Perbandingan kategori kelancaran pengeluaran ASI sebelum dan sesudah intervensi

Kelancaran ASI	Pretest n (%)	Posttest n (%)	Perubahan (pp)
Lancar	5 (16,7)	20 (66,7)	+50,0
Kurang lancar	14 (46,7)	7 (23,3)	−23,4
Tidak lancar	11 (36,6)	3 (10,0)	−26,6
Total	30 (100)	30 (100)	—

Catatan: pp = poin persentase. Perubahan menunjukkan selisih proporsi kategori antara posttest dan pretest, bukan jumlah perubahan pada individu tertentu. Peningkatan proporsi kategori lancar sebesar 50,0 poin persentase merupakan temuan deskriptif utama pada kelompok penelitian.

Pengujian perbedaan berpasangan disajikan pada Tabel 3. Uji Wilcoxon signed-rank menghasilkan $Z = -4{,}382$ dengan $p < 0{,}001$ pada 30 pasangan pengukuran. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan distribusi penilaian kelancaran ASI yang bermakna secara statistik antara sebelum dan setelah intervensi. Nilai mean rank pada keluaran analisis adalah 15,50.

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4082-4089
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1497

Tabel 3. Hasil uji Wilcoxon signed-rank pada kelancaran pengeluaran ASI

Pengukuran berpasangan	n	Mean rank	Z	p
Pretest–posttest	30	15,50	−4,382	<0,001

Kepatuhan konsumsi daun katuk

Kepatuhan selama periode intervensi dicatat untuk mengidentifikasi keterlaksanaan program konsumsi sayur katuk. Sebagaimana terlihat pada Tabel 4, sebanyak 26 responden (86,7%) memenuhi ambang kepatuhan minimal 80% dari jadwal pemberian, sedangkan 4 responden (13,3%) tidak memenuhi ambang tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dapat mengikuti pola pemberian selama tujuh hari dalam situasi penelitian.

Tabel 4. Kepatuhan responden mengonsumsi daun katuk selama tujuh hari

Kategori kepatuhan	n	%
Patuh (≥80% pemberian)	26	86,7
Tidak patuh (<80% pemberian)	4	13,3
Total	30	100,0

Pembahasan

Peningkatan proporsi ibu pada kategori kelancaran ASI yang baik merupakan perubahan paling nyata pada penelitian ini. Sebelum pemberian daun katuk, hanya sekitar satu dari enam responden berada pada kategori lancar, sedangkan setelah tujuh hari proporsinya menjadi sekitar dua dari tiga responden. Perubahan tersebut mengindikasikan bahwa selama periode intervensi berlangsung, respons menyusui yang diamati cenderung membaik. Meskipun demikian, kelancaran ASI merupakan proses fisiologis yang dinamis dan dapat berubah sejalan dengan hari nifas, intensitas menyusu, kondisi ibu, serta dukungan lingkungan. Oleh karena itu, temuan penelitian ini ditafsirkan sebagai perbedaan sebelum dan sesudah pemberian pada kelompok yang sama.

Hasil penelitian memiliki kesesuaian arah dengan laporan Aminah dan Purwaningsih (2019), yang menemukan perubahan kelancaran ASI setelah konsumsi daun katuk dalam studi pada ibu menyusui di Kediri. Studi lain menggunakan bentuk sediaan yang berbeda. Juliastuti (2019) mengevaluasi rebusan dan ekstrak, sedangkan Dolang et al. (2021) meneliti rebusan daun katuk pada ibu nifas. Pada produk ekstrak, Lestari et al. (2024) melaporkan perbedaan produksi ASI yang bermakna pada kelompok intervensi. Temuan-temuan tersebut memberikan dukungan kontekstual, tetapi perbandingan besar perubahan perlu mempertimbangkan variasi dosis, teknik persiapan, lama pemberian, dan definisi operasional hasil.

Penelitian Asokawati et al. (2021) yang memeriksa ekstrak daun katuk dan berat badan bayi memperlihatkan bahwa manfaat potensial dapat dikaji tidak hanya dari persepsi atau observasi kelancaran, melainkan juga melalui indikator tambahan. Pada penelitian ini, luaran yang dinilai adalah kategori kelancaran dari lembar observasi, bukan volume ASI yang ditimbang langsung. Perbedaan jenis pengukuran tersebut penting karena satu kategori kelancaran mencakup beberapa tanda menyusui sekaligus. Untuk memperoleh gambaran yang lebih luas, penilaian mendatang dapat mengombinasikan observasi klinis dengan indikator pertumbuhan bayi dan kecukupan asupan secara terukur.

Pemilihan bentuk sayur bening dalam penelitian ini memiliki relevansi praktis. Daun katuk diberikan sebagai bahan pangan yang dikenal oleh masyarakat dan dapat dimasak dengan peralatan rumah tangga tanpa proses ekstraksi khusus. Satyaningtyas dan Estiasih (2014) menunjukkan potensi pengolahan daun katuk dalam formulasi pangan. Di sisi lain, Susanti dan Saudah (2025) melaporkan intervensi menggunakan bentuk ekstrak dengan dosis dan durasi berbeda. Ketersediaan bahan dan kemudahan pengolahan menjadi keunggulan operasional penggunaan sayur katuk dalam pelayanan tingkat desa, sekaligus menjelaskan mengapa hasil dari ekstrak tidak dapat diasumsikan identik dengan hasil konsumsi makanan yang dimasak.

Secara biologis, tumbuhan pangan dapat mengandung komponen yang memengaruhi metabolisme dan fungsi jaringan. Penelitian eksperimental Putri et al. (2024) pada tikus laktasi menggunakan campuran tiga ekstrak tanaman, termasuk katuk, menunjukkan potensi pengaruh

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4082-4089
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1497

pada produksi susu dan ekspresi prolaktin. Namun, hasil pada hewan dan formula campuran tidak memberikan bukti langsung bahwa sayur katuk dengan dosis penelitian ini bekerja melalui mekanisme hormonal yang sama pada manusia. Kelleher et al. (2024) menggarisbawahi bahwa informasi mekanistik tentang polifenol dan fungsi kelenjar mammae pada manusia masih terbatas. Dengan demikian, dugaan mekanisme biologis ditempatkan sebagai penjelasan yang memerlukan pengujian lanjutan, bukan sebagai luaran yang diukur dalam penelitian ini.

Peningkatan kelancaran ASI juga perlu dibaca dalam konteks determinan menyusui yang saling terkait. Delvina (2022) menemukan bahwa asupan gizi, keyakinan ibu dalam menyusui, dan dukungan ayah berkaitan dengan kelancaran ASI. Kent et al. (2006) memperlihatkan variasi frekuensi dan volume pemberian ASI dalam keseharian, sehingga pola menyusu sendiri dapat turut memengaruhi keadaan yang diamati. Kedua temuan ini menunjukkan pentingnya menempatkan intervensi pangan bersama pendampingan teknik menyusui, pengamatan tanda kecukupan ASI, dukungan emosional, serta penanganan hambatan menyusui bila ditemukan.

Dari sisi penerimaan program, kepatuhan 86,7% menunjukkan bahwa pemberian daun katuk sebagai sayuran memungkinkan untuk diikuti oleh sebagian besar responden dalam periode singkat. Namun, kepatuhan tersebut merupakan indikator terlaksananya konsumsi, bukan bukti bahwa semakin tinggi kepatuhan pasti menghasilkan peningkatan ASI yang lebih besar. Penelitian ini tidak melaporkan analisis terpisah perubahan kelancaran menurut tingkat kepatuhan, sehingga hubungan dosis-respons tidak disimpulkan. Penilaian lebih lanjut dapat meliputi preferensi rasa, pola konsumsi rumah tangga, penyimpanan bahan, dan keberlanjutan konsumsi sesudah masa intervensi.

Kajian literatur yang lebih luas memberi dasar untuk menafsirkan hasil secara berimbang. Mortel dan Mehta (2013) mencatat bahwa banyak studi galaktagog herbal memiliki keterbatasan desain dan variasi pelaporan. Foong et al. (2020) menemukan kepastian bukti yang sangat rendah untuk sejumlah galaktagog oral pada ibu yang menyusui bayi cukup bulan. Pedoman klinis Academy of Breastfeeding Medicine juga menempatkan evaluasi proses menyusui dan kecukupan pengosongan payudara sebagai langkah penting sebelum penggunaan galaktagog (Brodribb, 2018). Dengan demikian, temuan penelitian ini lebih tepat diposisikan sebagai hasil pengamatan awal dalam konteks lokal, bukan dasar untuk menggantikan penanganan laktasi secara individual.

Aspek lain yang perlu diperhatikan adalah perbedaan antara kelancaran pengeluaran ASI, volume produksi ASI, dan keberhasilan ASI eksklusif. Ketiganya berkaitan, tetapi tidak sepenuhnya sama. ASI eksklusif dipengaruhi pula oleh pengetahuan, kebijakan, akses dukungan, praktik keluarga, dan kondisi sosial-ekonomi (Rollins et al., 2016; Pérez-Escamilla et al., 2023). Sementara itu, kualitas gizi dan komponen bioaktif ASI memiliki dimensi tersendiri yang tidak diukur melalui observasi kelancaran (Ballard & Morrow, 2013). Oleh karena itu, hasil penelitian ini berfokus pada indikator kelancaran ASI selama tujuh hari dan tidak ditafsirkan sebagai bukti bahwa intervensi secara langsung meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif hingga enam bulan.

Dengan mempertimbangkan luaran yang diamati, kontribusi praktis penelitian ini adalah tersedianya gambaran pelaksanaan pemberian sayur katuk yang terukur di Poskesdes Limbur Baru. Konsumsi sayur dapat menjadi topik edukasi pangan lokal yang dikombinasikan dengan pemantauan ibu dan bayi. Penguatan dukungan tenaga kesehatan dan keluarga tetap diperlukan agar masalah menyusui dapat dikenali sejak awal. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa keberhasilan menyusui memerlukan dukungan pada berbagai tingkat, bukan hanya perubahan perilaku individual (Victora et al., 2016; Rollins et al., 2016).

Penelitian selanjutnya dapat memperluas pengamatan dengan menambahkan kelompok pembanding, pengukuran volume ASI atau kenaikan berat badan bayi, serta periode tindak lanjut yang lebih panjang. Pencatatan usia hari nifas, frekuensi menyusui, dan variabel pendukung lain juga akan membantu memisahkan perubahan yang beriringan dengan konsumsi katuk dari proses adaptasi laktasi yang secara alami berlangsung pada masa postpartum. Perbandingan langsung antara sayur bening, rebusan, dan ekstrak juga diperlukan untuk mengetahui apakah bentuk sediaan berkaitan dengan perbedaan hasil pengamatan.

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4082-4089
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1497

4. KESIMPULAN

Pemberian sayur daun katuk dua kali sehari selama tujuh hari pada 30 ibu nifas di Poskesdes Limbur Baru diikuti oleh peningkatan proporsi kelancaran pengeluaran ASI kategori lancar dari 16,7% menjadi 66,7%. Proporsi kategori kurang lancar menurun dari 46,7% menjadi 23,3%, sedangkan tidak lancar menurun dari 36,6% menjadi 10,0%. Uji Wilcoxon signed-rank menunjukkan perbedaan yang bermakna antara pengukuran sebelum dan sesudah intervensi ($Z = -4{,}382$; $p < 0{,}001$). Sebagian besar responden memenuhi kriteria kepatuhan konsumsi (86,7%).

Pemanfaatan daun katuk sebagai pangan lokal berpotensi melengkapi edukasi dan pendampingan menyusui di layanan kebidanan komunitas. Interpretasi temuan tetap diarahkan pada perubahan indikator kelancaran ASI selama masa pengamatan, sedangkan manfaat jangka panjang terhadap pemberian ASI eksklusif masih memerlukan evaluasi lanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Aminah, S., & Purwaningsih, W. (2019). Perbedaan efektifitas pemberian buah kurma dan daun katuk terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui umur 0–40 hari di Kota Kediri. *Journal of Public Health Research and Community Health Development, 3*(1), 37–43. https://doi.org/10.20473/jphrecode.v3i1.12188

Asokawati, F. D., Kristiarini, J. J., & Sari, F. (2021). Efektivitas pemberian ekstrak daun katuk terhadap produksi ASI dan peningkatan berat badan bayi praktik mandiri bidan wilayah Kabupaten Madiun. *Journal of Health, 8*(2), 114–120. https://doi.org/10.30590/joh.v8n2.114-120.2021

Ballard, O., & Morrow, A. L. (2013). Human milk composition: Nutrients and bioactive factors. *Pediatric Clinics of North America, 60*(1), 49–74. https://doi.org/10.1016/j.pcl.2012.10.002

Brodribb, W. (2018). ABM clinical protocol #9: Use of galactogogues in initiating or augmenting maternal milk production, second revision 2018. *Breastfeeding Medicine, 13*(5), 307–314. https://doi.org/10.1089/bfm.2018.29092.wjb

Delvina, V. (2022). Faktor yang berhubungan dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu menyusui. *Human Care Journal, 7*(2), 466–473. https://doi.org/10.32883/hcj.v7i2.1728

Dolang, M. W., Wattimena, F. P. A., Kiriwenno, E., Cahyawati, S., & Sillehu, S. (2021). Pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu nifas. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan), 6*(3), 256–261. https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i3.9570

Foong, S. C., Tan, M. L., Foong, W. C., Marasco, L. A., Ho, J. J., & Ong, J. H. (2020). Oral galactagogues (natural therapies or drugs) for increasing breast milk production in mothers of non-hospitalised term infants. *Cochrane Database of Systematic Reviews, 2020*(5), CD011505. https://doi.org/10.1002/14651858.CD011505.pub2

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), 1–5. https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i1.1600

Kelleher, S. L., Burkinshaw, S., & Kuyooro, S. E. (2024). Polyphenols and lactation: Molecular evidence to support the use of botanical galactagogues. *Molecular Nutrition & Food Research, 68*(9), e2300703. https://doi.org/10.1002/mnfr.202300703

Kent, J. C., Mitoulas, L. R., Cregan, M. D., Ramsay, D. T., Doherty, D. A., & Hartmann, P. E. (2006). Volume and frequency of breastfeedings and fat content of breast milk throughout the day. *Pediatrics, 117*(3), e387–e395. https://doi.org/10.1542/peds.2005-1417

Lestari, A. D., Purwati, A., & Purwanti, A. S. (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

Mortel, M., & Mehta, S. D. (2013). Systematic review of the efficacy of herbal galactogogues. *Journal of Human Lactation, 29*(2), 154–162. https://doi.org/10.1177/0890334413477243

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4082-4089
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1497

Pérez-Escamilla, R., Tomori, C., Hernández-Cordero, S., Baker, P., Barros, A. J. D., Bégin, F., Chapman, D. J., Grummer-Strawn, L. M., McCoy, D., Menon, P., Neves, P. A. R., Piwoz, E., Rollins, N., Victora, C. G., & Richter, L. (2023). Breastfeeding: Crucially important, but increasingly challenged in a market-driven world. *The Lancet, 401*(10375), 472–485. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01932-8

Putri, R. I., Alegantina, S., Isnawati, A., Yunarto, N., Ekawasti, F., Rinendyaputri, R., Sunarno, S., Sani, Y., Mariya, S. S., & Handharyani, E. (2024). Effects of a blend extract of Sauropus androgynus, Moringa oleifera, and Coleus amboinicus on milk production in lactating rats. *Open Veterinary Journal, 14*(12), 3630–3639. https://doi.org/10.5455/OVJ.2024.v14.i12.44

Rollins, N. C., Bhandari, N., Hajeebhoy, N., Horton, S., Lutter, C. K., Martines, J. C., Piwoz, E. G., Richter, L. M., & Victora, C. G. (2016). Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices?. *The Lancet, 387*(10017), 491–504. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01044-2

Satyaningtyas, E., & Estiasih, T. (2014). Roti tawar laktogenik, perangsang ASI, berbasis kearifan lokal daun katuk (Sauropus androgynus (L.) Merr). *Jurnal Pangan dan Agroindustri, 2*(1), 121–131.

Susanti, D., & Saudah. (2025). Hubungan konsumsi ekstrak daun katuk (Sauropus androgynus) dengan peningkatan produksi ASI ibu menyusui 0–6 bulan di Desa Buntul Peteri Kecamatan Permata Kabupaten Bener Meriah. *Aceh Journal of Health Innovation, 2*(1). https://doi.org/10.64958/ajohi.v2i1.63

Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., Murch, S., Sankar, M. J., Walker, N., & Rollins, N. C. (2016). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet, 387*(10017), 475–490. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7