

Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Kombos Kota Manado

Hindun Rahim¹, Desiska Pricilia Tumatar², Hestiyanti Rumaratu³

^{1,2,3}Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah, Manado, hindunrahim1710@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan : Memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama dan melanjutkan hingga dua tahun direkomendasikan untuk mengurangi angka kesakitan dan kematian bayi. Meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan meningkatkan konsumsi sayuran hijau seperti daun katuk yang mengandung polifenol, steroid, dan komponen kimia berlemak yang merangsang produksi ASI.

Tujuan : untuk Mengevaluasi pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu pasca persalinan di Puskesmas Kombos, Kota Manado. **Metode :** Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*Quasi-experiment*), penelitian ini menerapkan metode *pretest-posttest* satu kelompok dengan total sampel 24 responden, yang dipilih melalui exhaustive sampling. Kriteria inklusi melibatkan ibu post partum dengan rentang waktu 3-14 hari pasca persalinan.

Hasil : Analisis menggunakan *Uji Paired T-Test* menunjukkan peningkatan signifikan produksi ASI setelah pemberian rebusan daun katuk pada semua responden (100%). Nilai *P-value* yang diperoleh sebesar 0,000, lebih kecil dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a). Ini menunjukkan bahwa rebusan daun katuk memiliki pengaruh yang signifikan terhadap produksi ASI pada ibu pasca persalinan di Puskesmas Kombos, Manado pada tahun 2023.

Kesimpulan : Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penggunaan rebusan daun katuk dapat menjadi bagian dari program Kementerian Kesehatan dalam mendorong praktik pemberian ASI eksklusif serta dalam upaya menurunkan angka stunting. Ibu menyusui dapat dianjurkan untuk mengonsumsi rebusan daun katuk selama 7-14 hari, dengan dosis 400 ml pada pagi dan malam hari, untuk meningkatkan produksi ASI dan memenuhi kebutuhan nutrisi bayi melalui ASI.

Kata Kunci : Produksi ASI, Rebusan Daun Katuk

Abstract

Introduction : Providing exclusive breastfeeding for the first six months and continuing until two years is recommended to reduce infant morbidity and mortality rates. Increasing breast milk production can be achieved by increasing the consumption of green vegetables such as star gooseberry leaves, which contain polyphenols, steroids, and fatty chemical components that stimulate breast milk production.

Objective : The purpose of this study to evaluate the effect of star gooseberry leaves decoction on breast milk production in postpartum mothers at the Kombos Health Center, Manado City. **Method :** Using a quantitative approach with a quasi-experimental design, this study employed a pretest-posttest method with one group, involving a total sample of 24 respondents selected through exhaustive sampling. The inclusion criteria involved postpartum mothers within 3-14 days after delivery.

Result : Analysis using the Paired T-Test showed a significant increase in breast milk production after administering katuk leaf decoction to all respondents (100%). The obtained P-value was 0.000, which is smaller than the significance level $\alpha = 0.05$, thus rejecting the null hypothesis (H_0) and accepting the alternative hypothesis (H_a). This indicates that star gooseberry leaves decoction has a significant effect on breast milk production in postpartum mothers at the Kombos Health Center, Manado, in 2023.

Conclusion : From this study, it can be concluded that the use of star gooseberry leaves decoction can be part of the Ministry of Health's program to promote exclusive breastfeeding practices and efforts to reduce stunting rates. Breastfeeding mothers can be advised to consume katuk leaf decoction for 7-

14 days, with a dosage of 400 ml in the morning and evening, to increase breast milk production and meet the nutritional needs of babies through breast milk.

Keywords : Breast Milk Production, Breynia Androgyna Leaves decoction Souropus

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan pertama yang alami untuk bayi yang menyediakan semua energi dan nutrisi yang diperlukan oleh bayi selama beberapa bulan pertama dalam hidupnya. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization* atau *WHO*), dalam upaya untuk mengurangi angka kesakitan dan kematian bayi, menganjurkan bahwa bayi sebaiknya hanya diberi ASI selama setidaknya 6 bulan pertama, dan pemberian ASI dapat berlanjut hingga bayi mencapai usia dua tahun (*WHO* 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sastria et al. pada tahun 2019 menyatakan bahwa pemenuhan gizi pada balita dapat terganggu jika mengalami masalah dalam menyusui pasca persalinan, termasuk sindrom ASI kurang. Salah satu gejala dari sindrom ASI kurang adalah bayi merasa tidak puas setelah menyusui, bayi sering menangis, atau bahkan menolak untuk menyusui. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan produksi ASI yang rendah antara lain adalah frekuensi menyusui yang kurang, masalah seperti lecet pada puting susu, teknik perlekatan yang salah, sehingga bayi tidak dapat mencerna ASI dengan baik, dan kekurangan gizi pada ibu (seperti yang dijelaskan dalam penelitian Mufdillah et al. pada tahun 2017).

Berdasarkan renstra periode sebelumnya (2015-2019), renstra Kementerian Kesehatan periode 2020-2024 sudah tepat apabila bayi baru lahir usia 0–6 bulan diberikan ASI eksklusif. Departemen Gizi Masyarakat menyebut indikator ini sebagai Indikator Kinerja Utama (IKK) karena kaitannya langsung dengan tujuan program. khususnya, pemerintah mempercepat penurunan angka stunting dan gizi buruk (Kementerian Kesehatan, 2020).

Menurut data dari WHO (*World Health Organization*), Pemberian ASI Eksklusif di seluruh dunia saat ini rata-rata hanya sekitar 36%. Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif adalah sekitar 33,6%, yang menempatkan Indonesia di peringkat ketiga dari 51 negara yang mengikuti penilaian status kebijakan dan program yang dilakukan oleh *International Baby Food Action Network* (IBFAN). Di negara-negara berkembang, rata-rata pemberian ASI eksklusif

hanya mencapai sekitar 39%, menurut UNICEF pada tahun 2013. Di ASEAN, beberapa negara memiliki angka berbeda. Sebagai contoh, India memiliki cakupan ASI eksklusif sekitar 46%, Filipina sekitar 34%, Vietnam sekitar 27%, dan Myanmar sekitar 24%. Di Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2021, hanya sekitar 52,5% bayi berusia di bawah enam bulan yang mendapat ASI eksklusif, mengalami penurunan sebesar 12% dibandingkan dengan angka pada tahun 2019.

Data dari Provinsi Sulawesi Utara menunjukkan bahwa pada tahun 2021, cakupan bayi yang menerima ASI eksklusif di bawah usia 6 bulan mencapai 45,3%, mengalami penurunan dari angka sebelumnya pada tahun 2020 yang sebesar 58,1%. Penurunan ini disebabkan oleh pandemi COVID-19 yang mempengaruhi jumlah pemeriksaan sasaran. (Dinkes Provinsi Sulawesi Utara, 2021).

Berdasarkan hasil laporan yang diterima dari Puskesmas Kombos pada tahun 2021, terlihat bahwa pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0 - 6 bulan mengungkapkan bahwa hanya 254 dari 636 bayi yang menerima ASI eksklusif. Alasan utama ibu untuk tidak konsisten dalam memberikan ASI adalah ketakutan akan kekurangan ASI yang dapat diproduksi. Alasan yang berbeda muncul. Banyak ibu yang usia terlalu muda, dan ini memengaruhi kemampuan mereka untuk memberikan ASI eksklusif. Selain itu, kurangnya pengetahuan keluarga tentang ASI eksklusif juga turut berperan (Dinkes, Kota Manado, 2021).

ASI eksklusif sangatlah penting, tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang berusia kurang dari 6 bulan dapat memiliki dampak serius. Bayi menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit, termasuk infeksi saluran pernapasan atas, diare, dan penyakit usus yang parah. Selain itu, risiko kanker payudara pada ibu juga dapat meningkat. Memberikan ASI eksklusif memiliki manfaat besar bagi kedua bayi dan ibu. ASI mengandung zat gizi yang kaya serta antibodi yang mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kelangsungan hidup bayi. Bagi ibu, menyusui dapat membantu mengurangi risiko masalah kesehatan, seperti mordibitas (penyakit atau cedera) dan mortalitas (kematian)

ibu pasca melahirkan, karena menyusui merangsang kontraksi uterus yang membantu mengurangi perdarahan pasca melahirkan (IDAI, 2015).

Dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 233, Allah SWT berfirman tentang anjuran bagi ibu menyusui anaknya selama dua tahun pertama setelah kelahiran.

كَمَا يَبْحَثُ الْوَالِدُ هَاتَا وَلَا يَرْضَعُ الْوَالِدَ لِمَنْ أَرَادَ نَ عَةَ الرِّضِّ

Artinya : Wanita yang telah melahirkan wajib menyusui anaknya selama dua tahun penuh bagi siapa saja yang ingin menuntaskan menyusunya.

Salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI yaitu Meningkatkan kualitas pangan, terutama sayuran hijau seperti daun katuk yang berpengaruh langsung terhadap produksi ASI merupakan salah satu strategi untuk meningkatkan produksi ASI. Daun katuk telah terbukti membantu wanita pasca melahirkan menghasilkan lebih banyak ASI, dan ini merupakan hal yang baik. Respons prolaktin diperkirakan dipengaruhi oleh polifenol dan steroid yang ditemukan dalam daun katuk, yang juga dapat merangsang alveoli untuk menghasilkan susu dan hormon oksitosin untuk melancarkan aliran susu. Sejumlah bahan kimia berlemak juga terdapat pada daun katuk. Tindakan hormonal diduga menjadi alasan mengapa daun katuk efisien dalam meningkatkan produksi ASI. Ciri-ciri estrogenik terlihat pada senyawa sterol. Sejumlah bahan kimia berlemak juga terdapat pada daun katuk. Tindakan hormonal diduga menjadi alasan mengapa daun katuk efisien dalam meningkatkan produksi ASI. (Triananinsi et al., 2020) Zat kimia sterol mengandung sifat estrogenik.

Puput (2022) menegaskan bahwa meningkatkan produksi ASI melalui peningkatan kualitas makanan merupakan tantangan yang secara langsung mempengaruhi produksi ASI. Dibandingkan suplemen seperti Pro ASI atau Lancar ASI, daun katuk segar lebih cepat menghasilkan hasil. Wanita tersebut diberikan ekstrak daun katuk setelah melahirkan, dan mulai 6 jam setelah melahirkan hingga hari ke 14, ia meminum 2 tablet ekstrak daun katuk dua kali sehari. Temuan penyelidikan ini menunjukkan bahwa pengaruh yang cukup besar dapat dicapai.

Kandungan daun katuk cukup kaya akan protein, vitamin C, fosfor, kalsium, dan zat besi. Dengan ketaatan ibu, memberikan ASI sesuai permintaan agar bayi menyusu dapat merangsang hormon oksitosin dan prolaktin untuk dikeluarkan ke dalam ASI Selain mengonsumsi makanan sehat dan seimbang seperti sayuran hijau,

pemberian suplemen ekstrak daun katuk sebanyak 2 x 200 mg selama 14 hari dapat memperlancar ASI (Rosdianah dan Irmawati, 2021).

Menurut penelitian Mariene (2021), produksi ASI responden meningkat setelah meminum air rebusan daun katuk, sehingga dapat disimpulkan bahwa cara meningkatkan produksi ASI ini bermanfaat dan aman untuk bayi baru lahir. Oleh karena itu, ibu menyusui sebaiknya meminum air rebusan daun katuk untuk bayinya agar bayi mendapat suplai ASI yang sehat. Mengonsumsi makanan yang sehat bermanfaat bagi tumbuh kembang anak.

KAJIAN LITERATUR

Efektivitas daun katuk dalam meningkatkan produksi dan kelancaran ASI berdasarkan tiga penelitian berbeda. Penelitian Astuti (2020) menunjukkan bahwa konsumsi daun katuk secara signifikan meningkatkan produksi ASI dari 64,3% menjadi 92,9%, lebih efektif dibandingkan jantung pisang. Temuan ini menggarisbawahi potensi daun katuk sebagai alternatif alami untuk meningkatkan produksi ASI. Sementara itu, Nurhidayat (2020) menilai hubungan antara pemberian sayur daun katuk dan kelancaran ASI pada ibu multipara, menemukan hubungan signifikan dengan p-value 0,003. Penelitian ini menunjukkan bahwa sayur daun katuk berpengaruh positif terhadap kelancaran ASI.

Lebih jauh, Puput (2022) menggunakan desain Quasi Experiment dan menemukan p-value 0,000 dalam evaluasi ekstrak daun katuk pada ibu postpartum. Penelitian ini menegaskan efektivitas ekstrak daun katuk dalam meningkatkan kecukupan produksi ASI dan mendukung cakupan ASI eksklusif. Ketiga penelitian tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa daun katuk, baik dalam bentuk sayur atau ekstrak, memiliki dampak positif yang signifikan terhadap produksi dan kelancaran ASI, menjadikannya rekomendasi yang kuat untuk ibu menyusui.

METODE

Desain penelitian adalah suatu pendekatan atau metodologi sistematis yang digunakan dalam perencanaan penelitian untuk memberikan pedoman bagi pengembangan metode penelitian. Desain Penelitian Kuantitatif yang menggunakan metode desain eksperimen semu (Quasi experiment) dengan menggunakan rancangan penelitian pretest-posttest untuk mengevaluasi dampak pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu pasca persalinan di

puskesmas kombos, manado dan di lakukan pada bulan November 2023. Populasi berjumlah 24 responden dan sampel 24 responden di tentukan dengan metode Exhaustic sampling (total sampling). Alat Pengumpulan data yaitu melalui survey awal, questioner dan wawancara secara mendalam untuk mengetahui apakah produksi ASI pada responden dapat mencukupi kebutuhan bayi atau tidak, kemudian data yang di peroleh di olah dengan analisis univariat dan bivariat. Penelitian ini telah di setuju oleh komite etik Rumah Sakit Umum Pusat Prof. Dr. R. D. Kandou Manado (No.217/KEPK-KANDOU/XI/2023).

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Respoden Berdasarkan Usia

NO	Karakteristik Responden	Frekuensi (n=24)	Presentase (%)
1.	≤ 20 Tahun	2	8,3
2.	20- 35 Tahun	22	91,7
TOTAL		24	100

Berdasarkan tabel di atas dapat di jelaskan bahwa mayoritas responden merupakan ibu berusia produktif sebanyak 91,7% sedangkan usia beresiko tinggi sebanyak 8,3%.

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

NO	Karakteristik Responden	Frekuensi (n=24)	Presentase (%)
1.	Menengah Atas	21	87,5
2.	Tinggi	3	12,5
TOTAL		24	100

Berdasarkan di atas menunjukkan sebagian responden berpendidikan menengah atas dan sebagian kecil berpendidikan tinggi.

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Anak

NO	Karakteristik Responden	Frekuensi (n=24)	Presentase (%)
1.	Primipara	7	29,2
2.	Multipara	17	70,9
TOTAL		24	100

Pada tabel di atas dapat di jelaskan sebagian besar responden merupakan ibu multipara dan sebagian kecil ibu primipara.

Tabel 4 Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Sebelum Pemberian Air Rebusan Daun Katuk Di Puskesmas Kombos, Kota Manado

NO	Sebelum Pemberian Rebusan Daun Katuk	Frekuensi (n=24)	Presentase (%)
1.	ASI Kurang	20	83,3
2.	ASI Banyak	4	16,7
TOTAL		24	100

Pada tabel di atas dapat di lihat bahwa sebagian ibu post partum memiliki ASI kurang sebelum di berikan rebusan daun katuk dan hanya sebagian besar ASInya banyak.

Tabel 5 Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Sesudah Pemberian Air Rebusan Daun Katuk Di Puskesmas Kombos, Kota Manado

NO	Setelah Pemberian Rebusan Daun Katuk	Frekuensi (n=24)	Presentase (%)
1.	ASI Kurang	-	-
2.	ASI Banyak	24	100
TOTAL		24	100

Pada tabel di atas dapat di lihat bahwa ibu post partum memiliki ASI yang banyak setelah di berikan rebusan daun katuk.

Tabel 6 Hasil Uji T Test Pengaruh Rebusan Daun Katuk Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Sesudah Pemberian Rebusan Daun Katuk Di Puskesmas Kombos, Kota Manado

Pengukuran	Pre-test		Post-tes		P-Value
	Mean	St. Deviation	Mean	St. Deviation	
Kel. Eksperimen	13,29	3,394	20,00	0,000	0,000

Pada tabel di atas dapat di jelaskan sebelum daun katuk diberikan kepada kelompok intervensi, nilai rata-rata pretest adalah 13,29. Setelah mereka menerima perlakuan dalam bentuk pemberian daun katuk, nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 20,00 terkait dengan produksi ASI. Perubahan ini diamati pada 24 responden yang menerima rebusan daun katuk.

Dengan nilai signifikansi (P-Value) 0,000 yang lebih rendah dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest dalam hal produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Kombos, Manado 2023.

Berdasarkan hasil uji paired sampel t-test dengan nilai $p = 0,000$ yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, maka hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) di Terima. Ini menandakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Kombos, Manado tahun 2023.

PEMBAHASAN

Mengidentifikasi Produksi ASI Sebelum Pemberian Air Rebusan Daun Katuk Pada Ibu Postpartum

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi dilakukan, produksi ASI pada ibu nifas tidak mencukupi. Hal ini disebabkan ketidakmampuan mereka untuk memberikan ASI segera setelah melahirkan karena kelelahan, yang mempunyai konsekuensi lebih lanjut. Selain itu, para ibu memiliki pemahaman yang terbatas tentang pentingnya ASI dan berbagai elemen yang mempengaruhi produksinya. Berdasarkan temuan penelitian, lebih dari 50% peserta memiliki pendidikan menengah atas, sementara beberapa lainnya telah mencapai pendidikan tinggi, yang menunjukkan tingkat keahlian yang lebih tinggi. Permasalahan yang teridentifikasi adalah rendahnya kesadaran ibu nifas dan terbatasnya pemahaman mereka mengenai metode menyusui yang efektif.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan yang diberikan oleh Novitasari dkk. (2019) dan Risnayanti dkk. (2018) menunjukkan bahwa ibu yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi lebih besar kemungkinannya untuk melakukan pemberian ASI eksklusif, sedangkan ibu yang memiliki tingkat pengetahuan lebih rendah cenderung tidak melakukan pemberian ASI eksklusif. Kesimpulan ini semakin menguatkan penelitian Anggraini dan Utami (2020) yang menemukan adanya korelasi signifikan antara kesadaran akan ASI eksklusif dengan pelaksanaan nyata pemberian ASI eksklusif, dengan nilai p kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat pengetahuan ibu mengenai ASI eksklusif dengan perilaku menyusui eksklusifnya. Dengan meningkatnya pengetahuan ibu maka perilaku pemberian ASI eksklusifnya pun meningkat. Sebaliknya, ketika pengetahuan ibu rendah maka perilaku menyusui eksklusifnya cenderung kurang ideal. Pendidikan memberikan pengaruh besar pada seseorang, termasuk pola perilakunya dalam kehidupan. Menurut Notoadmodjo (2016), individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi mempunyai kemampuan memperoleh pengetahuan yang meningkat.

Teknik menyusui yang kurang tepat atau posisi bayi baru lahir yang tidak tepat dapat menghambat produksi ASI. Postur tubuh yang tidak tepat juga dapat mengurangi efisiensi bayi dalam menyusui, sehingga menyebabkan penurunan rangsangan payudara dan mungkin mengakibatkan berkurangnya produksi ASI.

Selain itu, kekurangan hidrasi dan asupan makanan pada ibu menyusui dapat menghambat produksi ASI secara signifikan. (Subekti, 2019) Teknik menyusui yang sukses memerlukan keselarasan dan posisi yang akurat antara ibu dan bayi baru lahir. Biasanya, bayi baru lahir dalam keadaan sehat dapat menelan ASI sepenuhnya dari salah satu payudara dalam jangka waktu 5-7 menit. Setelah menyusui, perut mereka sering kali menjadi kosong kembali dalam waktu sekitar 2 jam. Meskipun bayi baru lahir mungkin tidak menetapkan jadwal menyusui yang konsisten pada awalnya, pola menyusui yang teratur sering kali berkembang dalam 1-2 minggu pertama. Menerapkan jadwal menyusui yang ketat dapat mengurangi efektivitasnya, karena tindakan menghisap bayi sangat penting untuk menstimulasi produksi ASI yang berkelanjutan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qurrotu Aini pada tahun 2021. Ditemukan adanya korelasi antara praktik keperawatan yang benar dengan produksi ASI yang efisien di Ruang Mawar RS Mohammad Zyn Kabupaten Sampang. Berdasarkan penerapan praktik menyusui yang efektif dan akurat oleh ibu nifas, terlihat hisapan bayi saat menyusui menjadi kuat sehingga mengakibatkan ASI bocor ke dalam mulut. Selain itu, ibu juga merasakan sensasi tegang pada payudaranya saat bayinya tidak menyusui. Namun demikian, setelah prosedur menyusui selesai, bayi tersebut tampak rileks dan kemudian tertidur.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menarik kesimpulan bahwa individu dengan pendidikan tinggi memiliki kecenderungan untuk memiliki pengetahuan yang lebih baik, yang kemudian dapat memengaruhi sikap dan perilaku mereka, khususnya terkait dengan pemberian ASI eksklusif serta teknik menyusui yang baik dan benar. Pengetahuan yang kuat dapat mendorong terjadinya perilaku yang diharapkan. Individu yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung untuk merespons informasi dengan lebih rasional dan mempertimbangkan manfaat yang mungkin diperoleh, sehingga lebih terbuka terhadap pengetahuan baru, termasuk informasi mengenai pentingnya ASI eksklusif.

Usaha mengoptimalkan produksi ASI, yaitu ibu menyusui agar tidak terlalu cepat dalam mengganti posisi menyusui. Disarankan untuk menghindari menyusui saat tidur karena berisiko bayi terjepit dan kesulitan bernapas. Saat menyusui, ibu memprioritaskan kebutuhan bayinya dan tidak perlu mengkhawatirkan kebutuhan makanannya sendiri. Keperawatan

memberikan manfaat bagi kesehatan anak, sistem kekebalan tubuh, serta pertumbuhan dan perkembangan secara umum. Selain itu, penting bagi ibu untuk menjaga regulasi emosi agar dapat mencapai kondisi ketenangan mental. Selain itu, penting untuk menyediakan asupan gizi dan cairan yang cukup. Untuk mengoptimalkan produksi ASI, yaitu dengan mengonsumsi asupan sayuran hijau, seperti daun katuk.

Mengidentifikasi Produksi ASI Sesudah Pemberian Air Rebusan Daun Katuk Pada Ibu Postpartum

Penelitian ini menunjukkan bahwa 83,3% partisipan mengalami peningkatan produksi ASI setelah mengonsumsi rebusan daun katuk. Daun katuk memiliki kandungan yang sangat bergizi sehingga efisien dalam merangsang produksi ASI.

Rentang usia responden seringkali berkisar antara 20 dan 35 tahun. Penelitian tersebut melibatkan wanita pasca melahirkan berusia 20 hingga 35 tahun. Usia ibu mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap kesehatan ibu, terutama pada masa kehamilan, persalinan, masa nifas, serta tindakan merawat dan menyusui bayi baru lahir. Rentang usia 20-35 tahun biasanya dikenal dengan istilah “masa dewasa” atau “tahun reproduksi”. Selama fase ini, para ibu sering kali menunjukkan peningkatan ketahanan mental dan peningkatan kapasitas untuk mengelola tantangan terkait kehamilan, persalinan, dan merawat bayi mereka. Namun pada ibu yang berusia 35 tahun ke atas, penurunan produksi hormon dapat mempengaruhi proses menyusui. Penelitian tambahan diperlukan untuk menganalisis secara komprehensif unsur fisik, psikologis, dan sosial pada remaja usia 12-19 tahun, karena ketidakdewasaan mereka berpotensi berdampak pada kesejahteraan psikologis dan produksi ASI (Nurbayanti, 2016).

Masa optimal untuk hamil, melahirkan, dan menyusui biasanya diyakini terjadi antara usia 20 dan 35 tahun. Pada fase kesehatan reproduksi yang prima, produksi ASI seringkali mencukupi karena sistem reproduksi tetap berfungsi dengan baik. Menurut Prawirohardjo (2016), ibu yang tidak menyusui bayinya sesuai permintaan sering kali hal tersebut disebabkan karena ibu masih belum matang secara fisik, mental, dan psikologis dalam mengelola kehamilan, serta belum lengkapnya alat reproduksi untuk digunakan. Penelitian Gemilang (2020) menunjukkan bahwa ekspektasi masyarakat, tanggung jawab ibu, dan tekanan

sosial mungkin berdampak buruk terhadap produksi ASI, sehingga mengakibatkan penurunan kuantitas.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa multipara lebih umum terjadi, yaitu sebanyak 70,9%, sedangkan primipara sebanyak 29,2%. Penelitian yang dilakukan oleh Frieska dkk. (2018) menunjukkan korelasi yang jelas antara paritas (berapa kali seorang wanita melahirkan) dan tahap awal laktasi (produksi ASI). Korelasi ini berdampak langsung pada kemungkinan pemberian ASI yang efektif pada kehamilan berikutnya. Studi tersebut menemukan bahwa menjadi seorang ibu untuk pertama kalinya berdampak negatif terhadap efektifitas inisiasi menyusui dini. Hal ini menunjukkan bahwa ibu yang baru pertama kali melahirkan menghadapi tantangan dalam menjalani IMD. Ariani Peny (2021) berpendapat bahwa paritas multipara memberikan manfaat bagi keperawatan, karena ibu sebelumnya sudah terbiasa menyusui dan telah menjalani masa nifas. Hal ini dapat meringankan gangguan yang dihasilkan oleh hormon-hormon yang berhubungan dengan menyusui yang dipicu oleh kecemasan ibu. Namun, ada faktor lain yang mungkin berpotensi mempengaruhi proses menyusui pada ibu yang sudah berkali-kali melahirkan.

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa usia mempunyai pengaruh terhadap tingkat pengetahuan, motivasi, dan keterlibatan wanita dalam keperawatan. Individu yang berusia di bawah 20 tahun biasanya tidak siap secara mental untuk memikul tanggung jawab sebagai ibu, yang dapat mengakibatkan tekanan psikologis, termasuk depresi, dan menghambat pasokan ASI. Oleh karena itu, penting bagi para ibu untuk mengatur emosi dan idenya agar tetap tenang. Memastikan relaksasi yang cukup dan meminimalkan stres sangat penting untuk mempertahankan produksi ASI. Selain itu, sangat penting bagi seorang ibu untuk memiliki rasa percaya diri yang teguh terhadap kemampuannya dalam memberikan nutrisi yang optimal kepada bayinya, yaitu melalui pemberian ASI. Pola makan bergizi adalah salah satu variabel tambahan yang dapat meningkatkan produksi ASI.

Untuk mengatasi masalah ketidakcukupan ASI pada ibu post partum, disarankan untuk mencari cara untuk meningkatkan produksi ASI, seperti memperoleh informasi tentang ASI eksklusif. (Juliastuti, 2019) mengonsumsi rebusan daun katuk menghasilkan peningkatan produksi ASI. Daun katuk memiliki nilai gizi yang tinggi

karena mengandung protein, serat kasar, provitamin A, vitamin K, serta vitamin B dan C. Daun katuk mengandung sejumlah besar unsur penting seperti zat besi, kalium, fosfor, magnesium, dan kalsium. Daun katuk mengandung fitokimia seperti fitosterol dan papaverin yang memiliki kemampuan meningkatkan sintesis hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon-hormon ini penting untuk produksi ASI. Apalagi daun katuk mengandung unsur penting yang penting untuk sintesis ASI. Satu porsi 100 gram daun katuk yang baru dipanen memiliki kandungan energi sebesar 310 kilojoule. Bahannya terdiri dari protein 7,6 gram, lemak 1,8 gram, karbohidrat 6,9 gram, dan air 79,8 gram (Aditya, Lutfiah, & Saryono, 2021).

Menganalisis Rebusan Daun Katuk Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Sesudah pemberian Rebusan Daun Katuk di Puskesmas Kombos, Kota Manado

Berdasarkan hasil uji paired sampel *t-test* menunjukkan bahwa nilai *P-Value* (0,000) lebih kecil dari tingkat signifikansi α (0,05). Ini berarti bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Kombos pada tahun 2023. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil yang dilaporkan oleh Puput Yolanda (2022) dalam studi mengenai Pengaruh Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kecukupan Produksi ASI pada Ibu Postpartum. Menurut penelitian tersebut, terdapat pengaruh yang signifikan dari ekstrak daun katuk terhadap kecukupan produksi ASI pada ibu postpartum, yang ditunjukkan oleh nilai *p-value* sebesar 0,000. Oleh karena itu, ekstrak daun katuk dianggap sebagai alternatif yang layak bagi ibu postpartum untuk meningkatkan produksi ASI, dengan potensi meningkatkan cakupan ASI eksklusif.

Daun katuk mengandung polifenol dan steroid yang berperan dalam merangsang refleksi prolaktin, yang memicu alveoli untuk memproduksi ASI, serta merangsang hormon oksitosin untuk meningkatkan pengeluaran dan aliran ASI. Selain itu, daun katuk juga mengandung beberapa senyawa alifatik. Khasiat daun katuk sebagai peningkat produksi ASI diduga berasal dari efek hormonal senyawa kimia sterol yang bersifat estrogenik. Dengan demikian, ekstrak daun katuk dapat meningkatkan dan memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui, terutama ketika dikombinasikan dengan asupan

gizi yang memadai, frekuensi menyusui sesuai keinginan bayi, serta ketenangan jiwa dan pikiran ibu (Rosdianah & Irmawati, 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Diyan, 2023) pengaruh pemberian rebusan air daun katuk dalam meningkatkan keberhasilan menyusui, temuan Nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam kuantitas ASI sebelum dan sesudah pemberian air rebusan daun katuk. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000, yang menunjukkan tingkat signifikansi (*p-value*) kurang dari 0,05. Oleh karena itu, dengan tingkat signifikansi yang cukup ($p-value < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian air rebusan daun katuk terhadap produksi ASI. terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi yang menerima rebusan air daun katuk dan kelompok kontrol. Penelitian ini tidak mengukur volume ASI, namun lebih memfokuskan pada keberhasilan menyusui, serta kenaikan berat badan bayi yang dievaluasi dari pemberian ASI eksklusif selama periode penelitian.

Asumsi peneliti daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI serta memperlancar ASI di puskesmas kombos banyak responden yang tidak mengetahui daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI serta memperlancar ASI sehingga di harapkan untuk petugas kesehatan dapat memberikan sosialisasi atau edukasi terhadap masyarakat manfaat dari pada daun katuk serta mengawasi dosis penggunaan. Pemberian ASI eksklusif dapat memberikan kekebalan tubuh yang lebih kuat bagi bayi dibandingkan dengan yang tidak menerima ASI. Selain itu, ASI juga berperan dalam pembentukan jaringan otak karena mengandung omega-3 yang mendukung pematangan sel-sel otak. Oleh karena itu, ibu menyusui perlu menjaga pola makan yang baik, serta mendapatkan dukungan dari keluarga dan pasangan agar dapat menjaga kestabilan emosionalnya. Dengan demikian, ASI tidak hanya memberikan nutrisi penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi, tetapi juga memberikan manfaat kesehatan jangka panjang yang signifikan. Dengan memanfaatkan daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI dapat membantu keberhasilan program pemerintah dalam upaya menurunkan angka stunting.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis *uji paired sample t-test* menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang lebih kecil

dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, peneliti menyimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Kombos tahun 2023.

SARAN

Studi ini memberikan rekomendasi untuk berbagai pihak. Bagi institusi pendidikan, disarankan untuk memperluas sumber referensi dengan menambahkan buku sebagai panduan penelitian yang lebih komprehensif dan mengembangkan penggunaan tanaman daun katuk di lingkungan kampus. Bagi masyarakat responden penelitian, penting untuk menyebarkan informasi tentang manfaat air rebusan daun katuk terhadap produksi ASI, yang dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemberian ASI eksklusif. Bagi tenaga kesehatan, diperlukan sosialisasi yang tepat mengenai penggunaan daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu pasca melahirkan. Studi ini juga mendorong penelitian lebih lanjut untuk mendalami pengaruh daun katuk terhadap produksi ASI guna memberikan kontribusi lebih lanjut dalam kesehatan ibu dan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R. Z., Lutfiah, S., Saryono (2021). Manfaat Daun Katuk (Saoropus Androgynus L. Merr) Untuk Meningkatkan Kualitas ASI Pada Ibu Menyusui *Journal Medsains*, 7(1), 19-26.
- Ariani Peny : *Hubungan Umur, Paritas dan Frekuensi Menyusui Dengan Produksi Air Susu Ibu di Klinik Andri Kota Bangun Tahun 2021.*
- Anggraini, Y., Sari, R.P., Utami, U. (2020) *Determinan Keberhasilan ASI Eksklusif Pada Ibu Balita di Posyandu Angrek Coomadu.* IV (167), 57-63.
- Frieska. P, Windha. P. R (2018) *Maternal Parity And Onset Of Lactation On Postpartum Mothers.* 2(2), 212-220.
- Gemilang, S.W (2020) *Hubungan Usia, Pendidikan dan Pekerjaan Dengan Pemberian ASI eksklusif.* Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta 2(1),1-22
- IDAI. (2015). *Pedoman Pelayanan Medis.* Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Juliastuti (2019), *Efektifitas Daun Katuk (Saoropus Androgynus) Terhadap Kecukupan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Kuto Baro, Aceh Besar.* Indonesia Journal For Health Sciences, 3(1),1-5
- Mariene. (2021). *Pengaruh Konsumsi Rebusan Daun Katuk Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui: Studi Eksperimental.* Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 11(4),345-356.
- Prawirohardjo, S (2016) *Ilmu Kebidanan (4. Vol 5).* PT. Bina Pustaka
- Novitasari, Y., Mawati, E.D., Rachmania, W.W (2019a). *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Tegal Kendil Kota Bogor Jawa Barat Tahun 2018.* 2(4).
- Puput. (2022). *Peningkatan Produksi ASI dengan Menggunakan Ekstrak Daun Katuk :Sebuah Studi Kasus.* *Jurna Kesehatan Ibu dan Anak*, 12(3), 234-245.
- Qurrotu Aini (2021), *Hubungan Teknik Menyusui Dengan Kelancaran ASI Ibu Post SC.* <https://Stikes-nhm.e-journal.id/NN/Index>
- Rosdianah, & Irmawati. (2021). *Pemberian ekstrak daun katuk terhadap kelancaran asi pada ibu menyusui.* JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), 7(2), 265–271.
- Trianinsi N, Andriyani ZY, Basri F. *Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile,* *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 2020 ;6(1):12-20.
- WHO (World Health Statistics). 2018. *Angka Kematian Ibu dan Angka. Kematian Bayi.*