

## Pemberian Daun Katuk Sebagai Tanaman Pelancar ASI Pada Ibu Menyusui Balita Usia 0-23,9 Bulan Di Desa Jatiblimbing Kecamatan Dander

Sudjarwanto<sup>1</sup>, Intan Rakhma Kinanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S-1 Gizi Stikes Muhammadiyah Bojonegoro

### *Abstract*

*Exclusive breastfeeding can reduce the risk of infant death because the colostrum is rich in antibodies. The protein content in breast milk is useful for increasing the body's resistance and works by killing germs in high quantities. Katuk leaves can be used by breastfeeding mothers to increase breast milk production. Katuk leaves have unique properties, namely sweetness, cooling and cleansing the blood, as well as antipyretic and lactagogue properties. It is hoped that this program can help breastfeeding mothers consume katuk plants so that breast milk production in breastfeeding mothers can increase. The data collection technique used the Incidental Sampling method with 30 respondents. This activity is carried out by giving katuk plants to breastfeeding mothers, interspersed with providing brief education about katuk leaves. A total of 30 breastfeeding mothers experienced increased knowledge about katuk plants to increase breast milk production, and there were 22 breastfeeding mothers who planted and cared for katuk leaves for consumption*

*Keywords : Breast Milk, Katuk Plants, Breastfeeding Mothers, Toddlers Aged 0-23.9 Month.*

### Abstract

ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian bayi karena kolostrumnya yang kaya akan antibody. Kandungan protein dalam ASI bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan bekerja dengan cara mematikan kuman dalam jumlah tinggi. Daun katuk dapat digunakan oleh ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI. Daun katuk mempunyai sifat yang khas yaitu manis, mendinginkan dan membersihkan darah, serta khasiat antipiretik dan laktagog. Program ini diharapkan dapat membantu ibu menyusui dalam mengkonsumsi tanaman katuk sehingga produksi ASI pada ibu menyusui dapat meningkat. Teknik pengambilan data menggunakan metode Insidental Sampling dengan responden sebanyak 30 orang. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan tanaman katuk pada ibu menyusui diselingi dengan pemberian edukasi secara singkat mengenai daun katuk. Sebanyak 30 ibu menyusui mengalami peningkatan pengetahuan mengenai tanaman katuk untuk peningkatan produksi ASI, serta terdapat 22 ibu menyusui yang menanam dan merawat daun katuk untuk dikonsumsi.

**Kata Kunci:** ASI, Tanaman Katuk, Ibu Menyusui, Balita Usia 0-23,9 Bulan

---

**Korespondensi :** Sudjarwanto, Program Studi S1 Gizi, Stikes Muhammadiyah Bojonegoro, Jl. Ahmad Yani No. 14 Kapas Bojonegoro Jawa Timur, sudjarwantomaboro@gmail.com

## Pendahuluan

ASI memiliki kandungan nutrisi dan juga zat antibodi yang sangat bermanfaat sebagai pelindung bayi dari infeksi. Hal ini terjadi karena ASI lebih mudah dicerna dan diserap oleh tubuh bayi, sehingga melindunginya dari infeksi (Rosdianah & S, 2021).

Pemberian ASI eksklusif memiliki banyak manfaat, salah satunya adalah mengurangi resiko kematian pada bayi. Kandungan kolostrum yang kaya akan protein pada ASI dapat bermanfaat untuk meningkatkan antibody pada bayi (Dea Sintani et al., 2023). Pada hari pertama hingga ketiga, kolostrum berwarna kekuningan diproduksi, pada hari keempat hingga kesepuluh, ASI mengandung lebih sedikit immunoglobulin, protein, dan laktosa daripada kolostrum, tetapi mengandung lebih banyak lemak dan kalori daripada susu berwarna putih (Dea Sintani et al., 2023).

Cakupan ASI eksklusif di seluruh dunia antara tahun 2007 dan 2014 sebesar 36% (Rizqi et al., 2022). Pada sidang kesehatan dunia ke-65, negara-negara anggota WHO menetapkan target untuk memberikan ASI eksklusif kepada sekurang-kurangnya 50% bayi di bawah usia enam bulan pada tahun 2025 (Rizqi et al., 2022).

Selama enam bulan pertama, ASI harus diberikan secara eksklusif. Setelah usia dua tahun, ASI harus didukung. Namun, ada sejumlah alasan yang dapat mencegah ibu baru memulai atau menghentikan menyusui. Ibu menyusui mungkin menghadapi masalah dengan produksi ASI yang tidak memadai, salah satunya adalah asupan gizi yang rendah (Rizqi et al., 2022). Akibatnya, banyak bayi memiliki kebutuhan nutrisi yang lebih rendah karena ibu

tidak dapat memberikan ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka (Rizqi et al., 2022).

Beberapa jenis tanaman digunakan oleh ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI. Tanaman ini umumnya mudah dijumpai di lingkungan sekitar kita. Salah satu jenis tanaman yang sering digunakan untuk memperlancar produksi ASI oleh ibu menyusui adalah tanaman katuk (Febriani, 2022).

Daun katuk mengandung hampir 7% protein dan 19% serat kasar, vitamin K, prokarotin-vitamin A. Vitamin B dan C (Safitri & Yuviska, 2021). Mineral yang dikandung adalah Kalsium (2,8%) zat besi, kalium, fosfor dan magnesium. Perlu diketahui bahwa daun katuk ini juga mengandung papaverina, yaitu suatu alkaloid yang juga terdapat pada candu (opium) (Safitri & Yuviska, 2021). Konsumsi yang berlebihan dapat menyebabkan efek samping seperti keracunan papaverine (Safitri & Yuviska, 2021). Warna daun katuk yang hijau gelap menunjukkan kadar klorofil yang tinggi. Daun katuk mempunyai sifat yang khas yaitu manis, mendinginkan dan membersihkan darah, khasiat antipiretik dan laktagog (Safitri & Yuviska, 2021).

## Metode

Program pengabdian masyarakat diawali dari pendataan ibu menyusui di Desa Jatiblimbing sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan data menggunakan metode Insidental Sampling yang merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/incidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu

cocok sebagai sumber data (Elvina et al., 2021). Kegiatan pemberian tanaman katuk dilakukan dengan mengunjungi rumah seluruh ibu menyusui balita usia 0-23,9 bulan. Pemberian tanaman katuk pada ibu menyusui disertai dengan edukasi secara singkat mengenai tanaman katuk dan cara pengolahannya menggunakan *leaflet*.

## Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan pemberian daun katuk pada ibu menyusui dilaksanakan pada tanggal 22 Februari 2024 di Desa Jatiblimbung Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro, dengan jumlah responden sebanyak 30 orang ibu menyusui.

Kegiatan ini dilakukan selama 1 hari dengan pembagian pohon katuk dilakukan pada setiap rumah ibu menyusui yang disertai dengan pemberian edukasi mengenai manfaat daun katuk, cara pengolahan daun katuk dan juga makanan gizi seimbang untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Tabel 1. Kategori Produksi ASI Ibu Menyusui Balita Usia 0-23,9 Bulan.

Kategori Produksi ASI		
Kategori	Jumlah Ibu Menyusui	%
Baik	17	56,7
Kurang	13	43,3
Total	30	100

Hasil observasi frekuensi produksi ASI pada ibu menyusui dari 30 responden didapatkan sebanyak 56% ibu menyusui memiliki produksi ASI yang kurang. Faktor yang menyebabkan bayi kurang mendapat ASI diantaranya faktor hormonal (prolaktin dan oksitosin), asupan makanan, kondisi psikis ibu, perawatan payudara, frekuensi bayi menyusu, konsumsi obat-obatan, alat kontrasepsi, produksi ASI yang kurang,

bendungan ASI dan masalah puting susu (Hidayah et al., 2023).

ASI dapat diproduksi dan dikeluarkan dipengaruhi dua hormon yaitu hormon prolaktin dan oksitosin (Mutiara dkk, 2020). Berdasarkan beberapa penelitian dapat diketahui bahwa daun katuk mengandung senyawa galactagogue. Senyawa ini dipercayai mampu memicu produksi ASI. Disamping itu juga menghasilkan senyawa steroid dan polifenol yang dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin (Juliastuti, 2019). Hasil penelitian Rahmanisa dan Aulianova (2019) bahwa senyawa alkaloid dan sterol yang terkandung di dalam daun katuk efektif meningkatkan produksi ASI.

Adanya program ini diharapkan ibu menyusui dapat menerapkan pola makan sesuai dengan gizi seimbang dan juga meningkatkan asupan daun katuk sebagai salah satu dukungan pada ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI. Pemberian tanaman katuk pada ibu menyusui ini diselingi dengan edukasi secara singkat menggunakan *leaflet*, sehingga pengetahuan ibu menyusui mengenai tanaman katuk dan cara pengolahannya meningkat.

## Simpulan

Program pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara memberikan tanaman katuk pada setiap rumah ibu menyusui balita usia 0-23,9 bulan. Kegiatan pemberian tanaman katuk ini dilakukan agar ibu menyusui dapat mengkonsumsi tanaman katuk tersebut sehingga produksi ASI pada ibu menyusui dapat meningkat.

## Daftar Pustaka

- Dea Sintani, R., Saputra Nasution, A., & Noor Prastia, T. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu dan Breastfeeding Father dengan Keberhasilan ASI Eksklusif di Desa Sukamaju Kecamatan Cibungbulang Tahun 2022. *Promotor*, 6(4), 410–416. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i4.274>
- Elvina, A., Nugroho, N., Hutabarat, F. A. M., Ivone, I., & Ciamas, E. S. (2021). Pengaruh Brand Ambassador Terhadap Keputusan Pembeli (Di Platform E-Commerce Shopee Dan Tokopedia). *Ekonomi, Keuangan, Investasi Dan Syariah (EKUITAS)*, 3(1), 12–16. <https://doi.org/10.47065/ekuitas.v3i1.1021>
- Febriani, A. (2022). Sosialisasi Tanaman Toga Pelancar Asi Di Daerah Limbungan RW 08 Kelurahan Rumbai Pesisir Kota Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 6(2), 114–116. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v6i2.3969>
- Hidayah, S. N., Nurrohmah, A., Widodo, P., Ners, P. P., Kesehatan, F. I., Sakit, R., & Arang, P. (2023). *Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Ruang Adas Manis Rsud Pandan Arang Boyolali*. 1(3), 221–230.
- Rizqi, L., Sutrisminah, E., & Adyani, K. (2022). Efektifitas Tanaman Lokal sebagai Galactagogue untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(1), 14–17. <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>
- Rosdianah, R., & S, I. (2021). Pemberian Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 265–273. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3585>
- Safitri, R. E., & Yuviska, I. A. (2021). *Abstract Giving Katuk Leaf Extract Can Increase Breast Milk Production in*. 7(4), 751–756.