

KONSUMSI DAUN KATUK MENINGKATKAN KECUKUPAN ASI PADA IBU MENYUSUI

CONSUMPTION OF KATUK LEAVES INCREASES THE SUFFICIENCY OF BREAST MILK IN BREASTFEEDING MOTHERS

Desi Ari Madiyanti¹, Istikomah², Umi Ambarwati³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Email: arimadiyantidesi@umpri.ac.id

Abstrak : Konsumsi Daun Katuk Meningkatkan Kecukupan Asi Pada Ibu Menyusui.

Pendahuluan: ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi. Masalah menyusui umumnya adalah produksi ASI yang kurang. Hal ini dapat menyebabkan kegagalan menyusui. Kandungan daun katuk dapat meningkatkan hormon prolactin untuk menyusui sehingga produksi ASI meningkat. Tujuan: Diketahui hubungan konsumsi daun katuk dengan kecukupan ASI pada Ibu Menyusui Metode: Desain penelitian ini survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki bayi 0–6 bulan di Pekon Singosari Kecamatan Talang padang Kabupaten Tanggamus. Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 60 orang. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariate Hasil: Ada hubungan konsumsi daun katuk dengan kecukupan ASI pada Ibu Menyusui, dibuktikan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Nilai ODDS Ratio sebesar 36.00 yang berarti responden dengan konsumsi daun katuk 36 kali berpeluang memiliki kecukupan ASI dibandingkan responden yang tidak mengonsumsi daun katuk Kesimpulan: Ibu yang sedang menyusui mengonsumsi daun katuk baik, karena selain dapat menambah produksi ASI, daun katuk juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mengandung banyak mineral yang dibutuhkan bayi

Kata Kunci: Konsumsi daun katuk, Kecukupan ASI

Abstract : Consumption of katuk leaves increases the sufficiency of breast milk in breastfeeding mothers

Introduction: Breast milk is the best food for babies. Breastfeeding problems generally are less milk production. This can lead to breastfeeding failure. The content of katuk leaves can increase the hormone prolactin for breastfeeding so that milk production increases. Purpose: to find out the relationship between consumption of katuk leaves and the adequacy of breast milk in breastfeeding mothers Methods: The research design used analytical survey with a cross sectional approach. The population in this study were mothers who had babies 0–6 months in Pekon Singosari, Talangpadang District, Tanggamus Regency. The number of samples in the study were 60 people. This study uses univariate and bivariate analysis Results: There is a relationship between consumption of katuk leaves and the adequacy of breast milk in breastfeeding mothers, as evidenced by $p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$. The ODDS Ratio value was obtained at 36.00, which means that respondents who consumed katuk leaves were 36 times more likely to have sufficient breast milk compared to respondents who did not consume katuk leaves. Conclusion: Mothers who are breastfeeding to consume katuk leaves every day because in addition to increasing breast milk production, katuk leaves can also increase endurance, contain many minerals that babies need

Keywords: Consumption of katuk leaves, Adequacy of breast milk

PENDAHULUAN

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) menjadi salah satu strategi global untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, serta dapat mencegah mortalitas dan morbiditas pada bayi (WHO, 2011). ASI memiliki manfaat jangka Panjang dan jangka pendek. Manfaat jangka pendek ASI dapat

mencegah diare, infeksi saluran pernapasan, dan kematian tiba-tiba (B. L. Horta & Victora, 2013). Manfaat jangka Panjang dapat mencegah kasus obesitas, tekanan darah tinggi, gangguan kolesterol, diabetes dan gangguan intelegensi (B. V. Horta, 2013). Menurut World Health Organization (WHO) merekomendasikan ASI eksklusif sejak bayi lahir hingga usia enam bulan. ASI kemudian dilanjutkan dengan makanan pendamping ASI sampai bayi usia dua tahun (WHO, 2017).

Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 bahwa cakupan ASI di Indonesia hanya 35,7%. Cakupan ini lebih rendah dari target WHO yang menyatakan cakupan ASI Eksklusif hingga 50%. Cakupan ASI Eksklusif untuk provinsi Lampung baru mencapai 57,71% (Kemenkes RI, 2016). Data cakupan ASI Eksklusif untuk Wilayah Kabupaten di Provinsi Lampung dengan cakupan terendah adalah kabupaten Lampung Tengah sebesar 50,43%. Bandar Lampung 51,99, Lampung Barat 69,41%, Lampung Timur 71,83%, selanjutnya Tulang Bawang 75,31%, kabupaten Lampung Selatan sebesar 76,01% dan Pringsewu sebesar 71,33% (Dinkes Provinsi Lampung, 2016). Rendahnya cakupan ASI eksklusif di Lampung Tengah tersebut menunjukkan bahwa kesadaran ibu untuk memberikan ASI eksklusif masih tergolong rendah jika di bandingkan cakupan rata rata secara nasional maupun provinsi. Gizi pada ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan bayi selama enam bulan. ASI banyak mengandung zat gizi yang diperlukan oleh bayi, diantaranya vitamin D, E, dan K (Depkes, 2015). Data cakupan yang telah dipaparkan tersebut memberikan gambaran mengenai program pemberian ASI eksklusif masih belum berhasil secara menyeluruh, sehingga perlu diketahui factor apa saja yang berkaitan dengan pemberian ASI eksklusif tersebut. Faktor yang menjadi penyebab kegagalan pemberian ASI Eksklusif diantaranya adalah pengetahuan, sikap,, dukungan keluarga, peran tenaga kesehatan dan pekerjaan (Angraresti & Syauqy, 2016). Salah satu factor yang mempengaruhi kegagalan pemberian ASI adalah persepsi ASI tidak cukup dikarenakan kurangnya asupan energy ibu (Adila Prabaswi, Sandra Fikawati, 2015). Status gizi ibu menyusui tidak langsung berhubungan dengan kecukupan ASI, namun demikian asupan nutrisi ibu akan mempengaruhi kecukupan produksi ASI. (Pujiastuti, 2010).

Penyebab yang dapat menjadi produksi ASI pada ibu menyusui meningkat dan menurun adalah adanya stimulasi pada kelenjar payudara terutama pada minggu pertama laktasi. Faktor hormone oksitosin dan prolactin berperan terhadap produksi ASI dan pengeluaran ASI. Bila ibu memiliki hormone oksitosin dan prolactin yang cukup pada hari keempat sampai bulan ketiga maka keberhasilan menyusui akan meningkat. Oleh sebab itu keberhasilan menyusui pada minggu pertama akan mempengaruhi keberhasilan ASI eksklusif. (Uvnäs-Moberg et al., 2019).

Salah satu upaya meningkatkan produksi ASI adalah dengan meningkatkan kadar prolactin dan oksitosin dalam tubuh ibu menyusui. Hal ini dapat ditingkatkan dari asupan makanan bagi ibu menyusui. Menurut kepercayaan masyarakat Indonesia bahwa daun katuk (*Sauropusandrogynus*) secara tradisional dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI selama menyusui. Hasil uji

penelitian pada mencit, daun katuk memiliki efek untuk meningkatkan produksi prolactin dan oksitosin hal ini dikarenakan adanya zat paparevin di dalam daun katuk (Soka et al., 2010). Daun katuk di Indonesia telah dikenal masyarakat secara luas. Katuk digunakan sebagai sayuran penambah ASI, meredakan demam, batuk, pewarna tambahan dan untuk tradisi ritual. Kepercayaan untuk meningkatkan produksi ASI, daun katuk dimasak dalam bentuk sayur bening sehingga dapat dimakan langsung. (Hayati et al., 2016).

Berdasarkan data rekam medik di Kecamatan Talang Padang pada tahun 2018 tercatat bahwa pada bulan Januari sampai dengan Desember bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif sebanyak 60% dari target 85% di wilayah Puskesmas Rejosari sudah tercukupi. Masyarakat di Pekon Singosari kecamatan talang pada umumnya mengerti menggunakan daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI. Namun demikian belum ada bukti penelitian yang menjelaskannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Konsumsi Daun Katuk dengan Kecukupan ASI Pada Ibu Menyusui di Pekon Singosari.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain survey analitik dengan pendekatan *crosssectional*. Variabel independent penelitian ini adalah konsumsi daun katuk, sedangkan variable dependen pada penelitian ini adalah kecukupan ASI. Subjek penelitian ini adalah ibu nifas 1-14 hari di Pekon Singosari Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus dengan jumlah keseluruhan 60 orang. Sampel pada penelitian ini adalah ibu menyusui. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Kriteria inklusi: ibu nifas 1-4 hari di Pekon Singosari Kecamatan Talang Padang, dapat membaca dan menulis dengan baik, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah ibu yang memberikan makanan pendamping dan memiliki riwayat penyakit selama kehamilan dan persalinan. Instrumen penelitian ini menggunakan Teknik wawancara dan observasi. Untuk konsumsi daun katuk menggunakan food record 14 hari terakhir. Ibu dikatakan cukup mengkonsumsi daun katuk bila mengkonsumsi lebih dari 7 hari selama 14 hari penelitian. Variabel kecukupan ASI menggunakan kuesioner kecukupan ASI. Bayi dikatakan cukup ASI bila berat badan lahir kembali pada usia bayi dua minggu atau kurang sedangkan dikatakan tidak bila, berat badan lahir tidak kembali setelah dua minggu kelahiran. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Waktu penelitian dilakukan pada April – Juni tahun 2020. Penelitian ini menjunjung tinggi etika penelitian yang telah lulus uji etik penelitian dengan nomor 056/KEPK/FKesUMPRI/04/2020.

HASIL

Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, pekerjaan, pendidikan, distribusi frekuensi konsumsi daun katuk pada ibu menyusui dan distribusi frekuensi kecukupan ASI pada ibu menyusui. Adapun hasil analisis univariat sebagai berikut:

Karakteristik Responden Berdasarkan usia, pekerjaan, dan pendidikan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi karakteristik responden Berdasarkan usia, pekerjaan, dan pendidikan

Karakteristik	Frequency	Percent
Usia		
- 22-24 tahun	7	11.7%
- 25-28 tahun	44	73.3%
- 29-32 tahun	9	15.0%
Total	60	100%
Pekerjaan		
- IRT	45	75.0%
- Wiraswasta	11	18.3%
- PNS	4	6.7%
Total	60	100%
Pendidikan		
- SMP	4	6.6%
- SMA	46	76.7%
- S1	10	16.7%
Total	60	100%

Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia antara 25-28 tahun yaitu 44 orang (73.3%), sebagian besar responden merupakan Ibu Rumah Tangga yaitu 45 orang (75.0%), dan sebagian besar dengan pendidikan SMA yaitu 46 orang (76.7%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Konsumsi Daun Katuk Pada Ibu Menyusui

Konsumsi Daun Katuk	Frequency	Percent
Cukup	25	41.7%
Tidak Cukup	35	58.3%
Total	60	100%

Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden tidak cukup mengonsumsi daun katuk yaitu 35 orang (72.2%), dan responden yang mengonsumsi daun katuk yaitu 25 orang (41.7%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi kecukupan ASI pada ibu menyusui

Kecukupan ASI	Frequency	Percent
Ya	38	63.3%
Tidak	22	36.7%
Total	60	100%

Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kecukupan ASI yaitu 38 orang (63.3%) dan responden memiliki tidak kecukupan ASI yaitu 22 orang (36.7%).

Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk menguji Hubungan Konsumsi Daun Katuk dengan Kecukupan ASI pada Ibu Menyusui dengan menggunakan uji chi square (X^2). Hasil yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4 Hubungan Konsumsi Daun Katuk dengan Kecukupan ASI pada Ibu Menyusui

Konsumsi Daun Katuk	Kecukupan ASI				Total	p-value	OR
	Ya		Tidak				
	N	%	N	%			
Cukup	24	40.0%	1	1.7%	25	41.7%	36.000
Kurang	14	23.3%	21	35.0%	35	58.3%	0
Total	38	63.3%	22	36.7%	60	100%	(14.358-97.411)

Berdasarkan tabel 4 di atas diketahui bahwa responden mengonsumsi daun katuk dengan kecukupan ASI sebanyak 24 orang (40.0%), responden mengonsumsi daun katuk dengan tidak kecukupan ASI sebanyak 1 orang (1.7%), sedangkan responden dengan dukungan keluarga kurang memiliki motivasi sedang sebanyak 14 orang (25.9%).

Hasil uji statistik dengan chi square (X^2) diperoleh $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Hal ini menyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya ada hubungan konsumsi daun katuk dengan kecukupan ASI pada Ibu menyusui. Nilai ODDS Ratio didapatkan sebesar 36.0000 (4.358-

297.411) yang berarti responden dengan konsumsi daun katuk 36 kali lebih besar memiliki kecukupan ASI dibandingkan responden yang tidak mengonsumsi daun katuk

PEMBAHASAN

Frekuensi Konsumsi Daun Katuk

Pada penelitian ini diketahui sebagian besar responden tidak cukup mengonsumsi daun katuk yaitu 35 orang (72.2%). Responden yang dikatakan cukup mengonsumsi daun katuk adalah responden yang mengonsumsi daun katuk lebih dari tujuh hari dari 14 hari terakhir masa nifas. Daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI karena terdapat kandungan alkaloid, sterol dan mengandung senyawa seskuiterna dari daun katuk sehingga dapat meningkatkan produksi ASI menjadi lebih banyak karena dapat meningkatkan metabolisme glukosa untuk sintesis laktosa sehingga produksi ASI meningkat (Riskani, 2012).

Pada penelitian tentang kandungan daun katuk. Tanaman ini secara tradisional digunakan untuk mengobati penyakit tertentu, untuk menurunkan berat badan, dan sebagai lauk sayuran. Daun katuk mengandung jumlah makro nutrien yang cukup dan memiliki sebagian besar mikro nutrien. Mikronutrien tersebut adalah senyawa fenolik, karotenoid, vitamin antioksi dan, dan mineral. Daun katuk juga mengandung sebagian besar mineral penting, termasuk natrium, kalium, kalsium, fosfor, besi, magnesium, tembaga, seng, mangan, dan kobalt. Daun segar katuk biasanya terdiri dari 70% - 90% kelembaban, 3% -8% protein, 1% -4% lemak, 1% -2% serat, dan sekitar 2% abu. Senyawa ini dapat memiliki efek kesehatan yang merugikan (Hock et al., 2015).

Pada kajian penelitian didapatkan Ekstrak daun *S. androgini* yang secara tradisional digunakan oleh masyarakat Indonesia untuk meningkatkan produksi ASI. Proses laktasi dirangsang oleh peningkatan kadar hormone prolaktin dan oksitosin. Vitamin A bersumber dari karotenoid dari daun katuk. Vitamin A mensintesis retinol yang bereaksi dengan asam lemak untuk memicu pelepasan hormone prolaktin. Kehadiran hormone prolaktin merangsang perkembangan kelenjar sekretori di duktus intra lobularis. Peningkatan aktivitas kelenjar sekretori dengan lipid dan jaringan lemak unilokular dapat mempersiapkan kelenjar susu sebelum waktu menyusui (Fikri & Purnama, 2020).

Peneliti berpendapat bahwa daun katuk sangat baik dikonsumsi oleh ibu yang sedang menyusui hal ini dikarenakan daun katuk memiliki kandungan senyawa seperti zat besi yang tinggi sehingga dapat meningkatkan produksi ASI

Frekuensi Kecukupan ASI pada Ibu Menyusui

Pada penelitian ini sebagian besar responden memiliki kecukupan ASI yaitu 38 orang (63.3%). Pada penelitian ini sesuai dengan teori bahwa berat bayi akan sama atau lebih setelah 10 hari bayi lahir. Pada awal kelahiran bayi akan mengalami penurunan berat badan karena lemak coklat di dalam tubuh berkurang. Berat badan bayikemudianakan kembali naik pada usia 10- 14 hari mencapai berat badan lahir. Hal ini hanya bias dicapai oleh bayi yang mendapatkan cukup ASI. (King et al., 2019). Metode yang sesuai untuk memperlancar pengeluaran ASI maupun meningkatkan produksi ASI yaitu dengan menggunakan sayuran hijau seperti daun katuk akan lebih banyak melancarkan produksi keluarnya ASI (Roesli, 2017).

Peneliti menilai bahwa ASI Eksklusif merupakan cairan kehidupan terbaik yang sangat dibutuhkan oleh bayi, disarankan untuk ibu selalu memberikan ASI kepada bayi terutama pada usia 0-6 bulan. Sehingga untuk ibu yang masih memiliki bayi usia 0-6 diharapkan memiliki pengetahuan yang baik mengenai manfaat ASI eksklusif.

Hubungan Konsumsi Daun Katuk dengan Kecukupan ASI pada Ibu Menyusui

Pada penelitian ada hubungan konsumsi daun katuk dengan kecukupan ASI pada Ibu Menyusui ($p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$). Nilai ODDS Ratio didapatkan sebesar 36.0000 (4.358-297.411) yang berarti responden dengan konsumsi daun katuk 36 kali lebih besar memiliki kecukupan ASI dibandingkan responden yang tidak mengonsumsi daun katuk.

Daun katuk dikenal sebagai laktogoga, yaitu menyubur air susu ibu. Kemampuan menyuburkan air susu ibu berhubungan dengan peranannya dalam reflek prolaktin, yaitu refleksi yang merangsang alveoli untuk memproduksi susu. Refleksi ini dihasilkan dari reaksi antara prolaktin dengan hormone adrenal steroid dan tiroksin. Daun katuk mengandung polifenol dan steroid yang berperan dalam reflex prolaktin. Selain dapat meningkatkan volume ASI, konsumsi daun katuk juga dapat meningkatkan kandungan vitamin A dan protein ASI (Santoso, 2013).

Daun katuk selain berhasiat untuk memperlancar ASI, juga mudah untuk dicari, saat ini daun katuk ada yang berbentuk kapsul atau biasa disebut ekstrak daun katuk yang saat ini mudah diperoleh dimana saja. Jadi daun katuk saat ini selain berbentuk sayuran juga bias berbentuk kapsul. Daun katuk dibuat dalam bentuk kapsul siap minum yang mengandung 100% ekstrak daun hijau yang diproses secara alami dan hygenis tanpa tambahan bahan apapun dan tetap menjaga khasiat daun katuk. Kapsul ekstrak daun katuk tidak ada efek samping apapun sehingga aman di konsumsi untuk ibu dalam masa menyusui dan penyembuhan beberapa penyakit (Rahmanisa, 2016).

Menurut kajian Rahmanisa & Aulianova, (2016) Dengan pemberian ekstrak daun katuk (*Sauropusandrogynus*) pada ibu menyusui dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI. Dimana adanya kandungan alkaloid dan sterol yang terdapat didalam ekstrak daun katuk itulah yang dapat

mempengaruhi peningkatan produksi ASI. Pemberian daun katuk ini juga lebih efektif dalam bentuk ekstrak dibandingkan dengan pemberian lainnya yaitu dalam bentuk lalapan rebus, campuran sayur dan campuran nasi tim. Peningkatan produksi ASI dapat memenuhi kebutuhan gizi bagi bayi yang mana sangat membutuhkan ASI eksklusif pada enam bulan pertama sejak kelahiran. Pada penelitian Nurjanah et al., (2018) Ekstraks daun katu diduga mengandung senyawa terpenoid yang akan bekerja pada sellaktotrof melalui reseptor hormon steroid yang terdapat intraselluler seperti kerja hormone estrogen dalam memacu sintesis dan pelepasan prolaktin oleh hipofisa. Pada teori laktasi diketahui bahwa peningkatan sekresi air susu pada masa laktasi berhubungan erat dengan peningkatan kadar prolaktin darah. Selama perlakuan ibu menyusui dalam kondisi yang sehat (makan 3 kali sehari terdiri dari nasi, sayur, ikan, dan susu setiap pagi hari), dan ibu terhindar dari stress.

Penelitian ini sejalan dengan Febrianti & Widya Sari, (2020) yang menyatakan bahwa mengkonsumsi rebusan air daun katuk selama 14 hari, didapatkan hasil adanya peningkatan produksi ASI pada ibu. Daun katuk ternyata telah dikenal dalam pengobatan penambah ASI. Daun katuk dapat dikonsumsi dengan mudah, serta dapat di rebus dan di produksi sebagai fitofarmaka yang berkhasiat untuk melancarkan ASI.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan konsumsi daun katuk dengan kecukupan ASI pada Ibu menyusui, hal ini disebabkan karena dalam daun katuk terdapat senyawa laktagum dan prolaktin tinggi. Dalam penelitian ini konsumsi daun katuk yang dilakukan oleh ibu menyusui adalah dimasak sebagai sayur, hal ini dikarenakan di Pekon Singosari sangat mudah untuk menjumpai tanaman ini. Kedua senyawa ini ampuh memicu produksi ASI lebih banyak dan memperlancar keluarnya ASI

Peneliti menyarankan kepada ibu yang sedang menyusui untuk mengkonsumsi daun katuk setiap hari baik dalam bentuk sayur yaitu dengan memasaknya seperti sayur bening maupun ekstrak daun katuk dengan cara merebus daun katuk dan mengambil airnya untuk diminum, karena selain dapat menambah produksi ASI, daun katuk juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mengandung banyak mineral yang dibutuhkan bayi, mencegah terjadinya kerapuhan tulang atau pengapuran, dan dapat memperbaiki penglihatan ibu dan bayi

SIMPULAN

Ada hubungan konsumsi daun katuk dengan kecukupan ASI pada Ibu Menyusui, dibuktikan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Informasi ini penting untuk dijadikan tambahan informasi kepada kalangan masyarakat luas tentang pentingnya konsumsi daun katuk untuk peningkatan produksi ASI. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan tambahan pengetahuan pada ibu tentang pemberian ASI secara

eksklusif selama 6 bulan dan ibu akan mengetahui tentang bagaimana meningkatkan produksi ASI dengan mengonsumsi daun katuk

DAFTAR PUSTAKA

- Adila Prabaswi, Sandra Fikawati, A. S. (2015). ASI Eksklusif dan Persepsi Ketidacukupan ASI Exclusive Breastfeeding and Perception of Insufficient Milk Supply. *Kesmas Nasional*, 9(3), 282–287.
- Angraresti, I. E., & Syauqy, A. (2016). Online di: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc> Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Pendahuluan Indikator utama derajat kesehatan masyarakat adalah Angka Kematian Bayi (AKB) atau Infant Mortality Rate (IMR) 1. *Journal of Nutrition College*, 5(Jilid 2), 321–327.
- Febrianti, R., & Widya Sari, I. (2020). Pemberian Rebusan Daun Katuk Pada Ibu Menyusui Dalam Upaya Peningkatan Produksi ASI Di Pmb Ernita Amd.Keb Pekanbaru Tahun 2019. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 101–104. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss1.66>
- Fikri, F., & Purnama, M. T. E. (2020). Pharmacology and phytochemistry overview on sauropus androgynous. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(6), 124–128. <https://doi.org/10.31838/srp.2020.6.20>
- Hayati, A., Arumingtyas, E. L., Indriyani, S., & Hakim, L. (2016). Local knowledge of katuk (Sauropus androgynus (L.) Merr) in east Java, Indonesia. *International Journal of Current Pharmaceutical Review and Research*, 7(4), 210–215.
- Hock, E. K., Azlan, A., & Ismail, A. (2015). Sauropus androgynus Leaves for Health Benefits: Hype and the Science. *The Natural Products Journal*, 5(2), 115–123.
- Horta, B. L., & Victora, C. G. (2013). Short-term effects of breastfeeding: a systematic review on the benefits of breastfeeding on diarrhoea and pneumonia mortality. *World Health Organization*, 1–54. <https://doi.org/ISBN 978 92 4 150612 0>
- Horta, B. V. (2013). *Long Term effect on Breastfeeding World Health Organization*.
- King, T. L., Brucker, M. C., Osborne, K., & Jevitt, C. (2019). *Varney's Midwifery*. World Headquarters Jones & Bartlett Learning.
- Nurjanah, S., Kamariyah, N., & Soleha, U. (2018). Pengaruh Konsumsi Ekstrak Daun Sauropus Androgynus (L) Meer (Katu) Dengan Peningkatan Hormon Prolaktin Ibu Menyusui Dan

- Perkembangan Bayi Di Kelurahan Wonokromo Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 10(1), 24–35. <https://doi.org/10.33086/jhs.v10i1.154>
- Pujiastuti, N. (2010). Korelasi Antara Status Gizi Ibu Menyusui Dengan Kecukupan Asi Di Posyandu Desa Karang Kedawang Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Keperawatan*, 1(2), 126–137. <https://doi.org/10.22219/jk.v1i2.407>
- Rahmanisa, S., & Aulianova, T. (2016). Efektivitas Ekstraksi Alkaloid dan Sterol Daun Katuk (*Sauropus androgynus*) terhadap Produksi ASI. *Jurnal Majority*, 5(1), 117–121.
- Riskani, R. (2012). *Keajaiban ASI*. Dunia Sehat.
- Santoso, U. (2013). *Katuk, Tumbuhan Multi Khasiat*. Badan Penerbit Fakultas Pertanian (BFPF) Unib.
- Soka, S., Alam, H., Boenjamin, N., Agustina, T. ., & Suhartono, M. . (2010). Effect of *Sauropus androgynus* Leaf Extracts on the Expression of Prolactin and Oxytocin Genes in Lactating BALB/C Mice. *J Nutrigenet Nutrigenomics*, 3, 21–36.
- Uvnäs-Moberg, K., Widström, A.-M., Werner, S., Matthiesen, A.-S., & Winberg, J. (2019). Oxytocin and Prolactin Levels in Breast-Feeding Women. Correlation with milk Yield and Duration of Breast-feeding. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 69(4), 301–306.
- WHO. (2017). Protecting, Promoting and Supporting Breastfeeding in Facilities Providing Maternity and Newborn Services. In *World Health Organisation*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259386/9789241550086-eng.pdf>