

Efektivitas Daun Katuk Terhadap Peningkatan Produksi ASI

Lili Farlikhatun¹, Novita²

^{1,2}Departement of Midwifery, STIKes Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia

Article Info	Abstrak
<p>Kata Kunci: Daun katuk; ASI; Efektivitas</p> <p>Dikirim : 5 September 2021 Direvisi : 10 September 2021 Diterima : 10 september 2021</p> <div style="margin-top: 20px;">  Lili Farlikhatun  lilifarlikhatun@gmail.com  - </div>	<p>Cakupan ASI eksklusif di Kecamatan Cilebar Kabupaten Karawang termasuk di PMB N pada tahun 2022 sebesar 11,64%, meskipun pada tahun 2023 mengalami peningkatan menjadi 12,71% akan tetapi capaian tersebut belum memenuhi capaian target pada bayi usia 6 bulan mendapat ASI eksklusif adalah 45% di tahun 2020 sehingga perlu adanya upaya untuk meningkatkan pencapaian ASI eksklusif di Kecamatan Cilebar. Rendahnya cakupan ASI Eksklusif dapat ditimbulkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah faktor produksi ASI yang tidak maksimal. Pemberian ASI Eksklusif di tempat penelitian masih sangat rendah dapat menimbulkan masalah gizi pada balita. Upaya untuk menanggulangnya antara lain dengan meningkatkan dan kualitas ASI. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk memperlancar ASI diantaranya konsumsi daun katuk karena adanya kandungan yang dapat meningkatkan produksi ASI. Tujuan Penulisan : Mengetahui efektivitas daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI di PMB N Desa Pusakajaya Selatan Kecamatan Cilebar Kabupaten Karawang tahun 2020. Metode Penelitian : <i>Quasy Eksperiment dengan desain one group pretest-posttest design</i>. Sampel adalah ibu postpartum hari ke-4 pasca melahirkan yang mengalami produksi ASI kurang sebanyak 48 sampel dengan teknik <i>accidental sampling</i>. Analisis bivariat menggunakan <i>uji paired simple t test</i>. Hasil Penelitian : Hasil penelitian univariat produksi ASI sebelum pemberian daun katuk seluruhnya sedikit sebanyak 100%. Produksi ASI sesudah pemberian daun katuk sebagian besar cukup sebanyak 81,3%. Hasil penelitian bivariat didapatkan nilai <i>p value</i> = 0,000. Kesimpulan dan Saran : Ada efektivitas pemberian daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI. Diharapkan ibu menyusui dapat mengkonsumsi olahan daun katuk secara rutin selama menyusui agar dapat meningkatkan produksi ASI sehingga bayi ibu mendapatkan ASI eksklusif.</p>



1. Pendahuluan

United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) tahun 2022 melaporkan bahwa cakupan rata-rata pemberian ASI eksklusif di dunia pada bayi usia 0-6 bulan hanya mencapai 44%. Asia Tenggara memiliki nilai persentase hampir sama dengan persentase dunia yaitu 45%, artinya keberhasilan ASI eksklusif masih di bawah 50% dari populasi (UNICEF, 2023). Laporan Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan, persentase bayi berusia di bawah usia 6 bulan di Indonesia yang mendapat air susu ibu (ASI) eksklusif mencapai 73,97% pada 2023. Persentase bayi ASI eksklusif nasional di dalam negeri pada 2023 naik 2,68% dibanding tahun 2022 yaitu 72,04%. Keadaan yang sama terjadi di Provinsi Jawa Barat menunjukkan bayi berusia di bawah usia 6 bulan yang mendapat air susu ibu (ASI) eksklusif mencapai 77% pada 2023. Persentase bayi ASI eksklusif pada 2023 naik 3,08% dibanding tahun 2022 yaitu 80,08% (BPS, 2024). Sementara itu Kabupaten Karawang pada tahun 2022 sebanyak 51,7%, adapun tahun 2023 sebanyak 61,15%, adapun Kecamatan Cilebar termasuk salah satu kecamatan dengan capaian terendah dimana capaian ASI eksklusif pada tahun 2022 sebesar 11,64%, meskipun pada tahun 2023 mengalami peningkatan menjadi 12,71% akan tetapi capaian tersebut belum memenuhi capaian target pada bayi usia 6 bulan mendapat ASI eksklusif adalah 45% di tahun 2023 sehingga perlu adanya upaya untuk meningkatkan pencapaian ASI eksklusif di wilayah tersebut (Dinkes Provinsi Jawa Barat, 2023). Rendahnya cakupan ASI eksklusif dapat ditimbulkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah faktor produksi ASI yang tidak maksimal, sehingga banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya kurang karena ibu tidak dapat memberikan ASI maksimal yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi. Penyebabnya adalah karena asupan nutrisi ibu yang kurang baik, menu makanan yang tidak seimbang, dan juga mengonsumsi makanan yang kurang teratur (Purwanti, 2021). Dampak dari ASI yang tidak lancar membuat ibu berpikir untuk mengambil langkah berhenti menyusui dan menggantinya dengan susu formula. Dampak lain dari produksi ASI yang tidak lancar adalah dapat menghambat proses pemberian ASI secara eksklusif pada bayi sampai usia 6 bulan, sehingga cakupan pemberian ASI tidak terpenuhi. Bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif dapat mempengaruhi tumbuh kembangnya dan melindunginya dari berbagai penyakit (Roesli, 2021). Produksi ASI suatu proses pembentukan ASI yang melibatkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin, pada saat melahirkan hormon progesteron dan estrogen akan menurun dan hormon prolaktin akan lebih dominan sehingga terjadi sekresi ASI. masalah yang ditimbulkan dari ibu menyusui adalah produksi ASI yang tidak maksimal, sehingga

banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya tidak terpenuhi karena ibu tidak dapat memberikan ASI maksimal yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi. karena asupan nutrisi ibu, menu makanan yang tidak seimbang, dan juga mengonsumsi makanan yang tidak teratur sehingga produksi ASI tidak mencukupi untuk diberikan pada bayi (Walyani, 2019). Upaya dalam meningkatkan produksi dan pemberian ASI yang sudah banyak dilakukan berdasarkan hasil kajian adalah konseling, disamping itu ada juga pendampingan oleh keluarga dan hipnolaktasi. Asuhan kebidanan yang sering diterapkan pada ibu menyusui dalam melancarkan ASI adalah dengan melakukan perawatan payudara, pijatan payudara dengan lembut, memberi kompres hangat pada payudara, mengurangi stres, serta memerah atau memompa ASI minimal 3 jam sekali untuk meningkatkan produksi ASI (Husanah, 2020).

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk memperlancar ASI diantaranya melalui tindakan non farmakologi seperti konsumsi daun katuk. Daun katuk terbukti mempunyai efek positif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Hal ini dimungkinkan kebenaran teori yang menyatakan bahwa kandungan polifenol dan steroid dalam daun katuk yang berperan dalam reflex prolactin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, serta merangsang hormon oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI. Daun katuk juga mengandung beberapa senyawa alifatik. Khasiat daun katuk sebagai peningkat produksi ASI, diduga berasal dari efek hormonal senyawa sterol yang bersifat estrogenik. Daun katuk juga mengandung beberapa senyawa alifatik. Khasiat daun katuk sebagai peningkat produksi ASI, diduga karena adanya kandungan dari daun katuk yang mengandung protein, vitamin C, fosfor, kalsium, dan zat besi yang cukup tinggi (Pratiwi dan Srimati, 2020). Faktor lain berasal dari efek hormonal senyawa kimia sterol yang bersifat estrogenik diantaranya adalah polifenol, asam amino, saponin, dan tanin dan senyawa lainnya yang dapat memicu produksi ASI (Triananingsi *et al.*, 2020). Adapun pendapat Sihotang (2021), bahwa daun katuk mengandung zat aktif yaitu *sauropi folium* yang baik untuk melancarkan ASI. Hasil Penelitian Rosdianah dan Irmawati (2021) menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian ekstrak daun katuk terhadap kelancaran ASI pada ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan sehingga ekstrak daun katuk dapat direkomendasikan bagi ibu yang memiliki kendala dalam menyusui. Ekstrak daun katuk dapat memperlancar dan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui ditambah dengan mengonsumsi gizi yang cukup, frekuensi menyusui sesuai keinginan bayi. Penelitian ini didukung oleh penelitian % Aulianova & Rahmanisa (2021) yang menyatakan bahwa Ibu menyusui yang sejak hari kedua setelah melahirkan diberikan ekstrak daun katuk dengan dosis 3x300 mg/hari selama 15 hari terus-menerus, produksi ASI meningkat 50,7. Menurut data dari PMB N Desa Pusakajaya Selatan Kecamatan Cilebar Kabupaten Karawang cakupan ASI eksklusif pada tahun 2023 masih sedikit yaitu sebesar 23,8%. Kurangnya cakupan tersebut, menurut informasi yang didapat dari 10 ibu menyusui yang tidak memberikan ASI secara eksklusif disebabkan oleh karena produksi ASI nya masih

sedikit. Salah satu keluhan para ibu menyusui terhadap produksi ASI yang dihasilkan adalah karena ibu menyadari selama hamil ibu kurang mengonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI ketika akan menyusui setelah persalinan. Peneliti memilih daun katuk dibandingkan dengan bahan makanan lain karena daun katuk sebagai salah satu bahan makanan yang mengandung *laktagogum* yang memiliki kandungan nutrisi tinggi dan kaya akan manfaat bagi kesehatan, disamping itu harganya murah dan mudah didapat serta daun katuk masih banyak dipelihara oleh masyarakat setempat.

2. Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *quasi eksperiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* yakni rancangan eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok yang tidak menggunakan kelompok kontrol. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan selesai. Skema *one group pretest-posttest design*

3. Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi produksi ASI pemberian daun katuk

Produksi ASI	Ratarata	Std. Deviasi	Max	Min
Sebelum	124,90	11,872	100	145

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.2 diketahui bahwa produksi ASI sebelum pemberian daun kelor rata-rata = 124,90 ml std. deviasi = 11,872 ml maximum = 100 ml dan minimum = 145 ml.

Tabel 2. Rata-rata produksi ASI pemberian daun katuk

Produksi ASI	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Banyak	0	0,0
Cukup	0	0,0
Sedikit	48	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.2 diketahui bahwa produksi ASI sebelum pemberian daun kelor rata-rata = 124,90 ml std. deviasi = 11,872 ml maximum = 100 ml dan minimum = 145 ml.

Tabel 3. Distribusi frekuensi produksi ASI sesudah pemberian daun katuk

Produksi ASI	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Banyak	9	18,8
Cukup	39	81,3
Sedikit	0	0,0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.3 diketahui dari 48 ibu postpartum sebagian besar dengan produksi ASI cukup sebanyak 39 orang (81,3%).

4. Pembahasan

Produksi ASI Sebelum Pemberian Daun Katuk di PMB N Desa Pusakajaya Selatan Kecamatan Cilebar Kabupaten Karawang Tahun 2020 Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa dari 48 ibu postpartum seluruhnya dengan produksi ASI sedikit sebanyak 48 orang (100%). Berdasarkan rata-rata produksi ASI sebelum pemberian daun katuk sebesar 124,90 ml. ASI adalah makanan terbaik bagi bayi baru lahir baik bayi yang dilahirkan cukup bulan (matur) maupun kurang bulan (prematurn) (Hapsari, 2021). Rendahnya cakupan ASI eksklusif dapat ditimbulkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah faktor produksi ASI yang tidak maksimal, sehingga banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya kurang karena ibu tidak dapat memberikan ASI maksimal yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi (Purwanti, 2021). Banyak cara yang dapat dilakukan untuk memperlancar ASI diantaranya melalui tindakan non farmakologi seperti konsumsi daun kelor (Walyani, 2019). Bidan mempunyai peranan yang sangat penting dalam menunjang mengajarkan pemberian ASI dan keberhasilan dalam menyusui diantaranya memberikan bayi bersama ibunya segera mungkin sesudah lahir selama beberapa jam, cara merawat payudara, membantu dalam proses pemberian ASI, menghindari susu botol, dan menganjurkan makan makanan yang mengandung zat *galactagogue* (Marlitalia, 2021). Sesuai dengan hasil penelitian Suyanti dan Anggraeni (2020) pada kelompok eksperimen rata-rata kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui sebelum perlakuan sebesar 6,80 kali, sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata kecukupan ASI pada hari pertama sebesar 5,80 kali menyusui. Begitu juga dengan hasil penelitian Yolanda *et al.* (2022) menunjukkan hasil rata-rata berat badan bayi sebelum intervensi yaitu yaitu 3429 gram. Hasil penelitian

selanjutnya dilakukan oleh Wahyuni (2020) produksi ASI ibu post partum sebelum pemberian rebusan daun katuk adalah produksi ASI kurang 14 responden (66,7%).

Berdasarkan hasil penelitian ditunjang teori dan hasil penelitian terdahulu, maka peneliti berasumsi bahwa produksi ASI seluruhnya dalam kategori sedikit, karena rata-rata pengeluaran ASI dalam sehari sebesar 124,90 ml. Sedikitnya pengeluaran ASI disebabkan oleh karena adanya kurangnya asupan makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI. Agar dapat meningkatkan produksi ASI sebaiknya ibu banyak mengkonsumsi makanan yang bergizi, perbanyak minum air putih minimal 8 gelas sehari, perbanyak makan sayur-sayuran, kacang-kacangan, buah-buah yang banyak mengandung air dan hindari stress, serta pikiran negatif lainnya. Jika perlu konsumsi suplemen agar dapat meningkatkan produksi ASI. Bidan dalam hal ini memiliki peranan penting dalam memberikan informasi dalam upaya untuk meningkatkan produksi ASI diantaranya dengan cara menyusui bayi yang benar dan upaya dalam peningkatan produksi ASI dengan mengkonsumsi sayuran hijau salah satunya daun katuk agar dapat meningkatkan produksi ASI. Saran dari peneliti diharapkan ibu dapat mengkonsumsi makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI salah satunya dengan mengkonsumsi daun kelor, tidak lupa memberikan ASI sesering mungkin agar proses produksi dan pengeluaran ASI semakin bertambah. Produksi ASI Sesudah Pemberian Daun Katuk di PMB N Desa Pusakajaya Selatan Kecamatan Cilebar Kabupaten Karawang Tahun 2020 Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa dari 48 ibu postpartum sebagian besar dengan produksi ASI cukup sebanyak 39 orang (81,3%). Hasil rata-rata sesudah pemberian daun kekor rata-rata produksi ASI sebesar 547,50 ml.

Pratiwi dan Srimati (2020) menjelaskan bahwa daun katuk banyak digunakan sebagai bahan fortifikasi pada produk makanan yang diperuntukkan bagi ibu menyusui. Konsumsi sayur katuk oleh ibu menyusui dapat memperlama waktu menyusui bayi secara nyata dan untuk bayi pria hanya meningkatkan frekuensi dan lama menyusui. Khasiat daun katuk sebagai peningkat produksi ASI karena adanya kandungan dari daun katuk yang mengandung protein, vitamin C, fosfor, kalsium, dan zat besi yang cukup tinggi. Dalam 100 g daun katuk segar mengandung 79,8 g air, 7,6 g protein, 1,8 g lemak, 6,9 g karbohidrat, dan nilai energi 310 kJ (Zhuliyani, *et*

al., 2021) Sesuai dengan hasil penelitian Suyanti dan Anggraeni (2020) pada kelompok eksperimen rata-rata kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui sebelum perlakuan sebesar 6,80 kali menyusui dan sesudah perlakuan sebesar 8,47 kali menyusui yang artinya ada selisih sebesar 1,67 kali menyusui. Begitu juga dengan hasil penelitian Yolanda *et al.* (2022) menunjukkan hasil rata-rata berat badan bayi sebelum intervensi yaitu yaitu 3429 gram dan rata-rata berat badan bayi sesudah intervensi 3752gram dengan selisih nilai *mean* sebesar 323gram. Hasil penelitian selanjutnya dilakukan oleh Wahyuni (2020) produksi ASI ibu post partum sebelum pemberian rebusan daun katuk adalah produksi ASI kurang 14 responden (66,7%) dan produksi ASI sesudah pemberian rebusan daun katuk adalah produksi ASI banyak 21 responden (100%).

Berdasarkan hasil penelitian ditunjang teori dan hasil penelitian terdahulu, maka peneliti berasumsi bahwa terjadinya peningkatan produksi ASI pada ibu setelah mengkonsumsi daun katuk, hal ini disebabkan oleh karena pada daun katuk mengandung protein, vitamin C, fosfor, kalsium, dan zat besi yang cukup tinggi di mana bahan tersebut bagus untuk proses pembentukan ASI sehingga dapat merangsang hormon prolaktin dalam memproduksi ASI, apalagi ditunjang dengan bayi menyusu lebih sering dan lebih lama menjadikan proses pengeluaran ASI menjadi lebih banyak dan lebih meningkat. Melihat dari hasil tersebut saran dari peneliti diharapkan ibu dapat mengkonsumsi daun katuk minimal 250 gram setiap hari diolah dalam bentuk tumisan, sayuran bening maupun olahan lain seperti dibuat cemilan agar ibu tidak merasa bosan saat memakannya dan produksi ASI menjadi meningkat

Efektivitas Pemberian Daun Katuk di PMB N Desa Pusakajaya Selatan Kecamatan Cilebar Kabupaten Karawang Tahun 2024

Berdasarkan penelitian menunjukkan hasil uji *paired samples t-test* diketahui nilai signifikansi sebelum dan sesudah pemberian daun kelor sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas pemberian daun katuk di PMB N Desa Pusakajaya Selatan Kecamatan Cilebar Kabupaten Karawang Tahun 2024. Khasiat daun katuk sebagai peningkat produksi ASI karena adanya kandungan dari daun

katuk yang mengandung protein, vitamin C, fosfor, kalsium, dan zat besi yang cukup tinggi. Dalam 100 g daun katuk segar mengandung 79,8 g air, 7,6 g protein, 1,8 g lemak, 6,9 g karbohidrat, dan nilai energi 310 kJ (Zhuliyani, *et al.*, 2021). Faktor lainnya diduga berasal dari efek hormonal senyawa kimia sterol yang bersifat estrogenik diantaranya adalah polifenol, asam amino, saponin, dan tanin dan senyawa lainnya yang dapat memicu produksi ASI (Triananingsi *et al.*, 2020). Sesuai dengan hasil penelitian Suyanti dan Anggraeni (2020) menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh konsumsi daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI dengan nilai $p = 0,002 (<0,05)$. Begitu juga dengan hasil penelitian Yolanda *et al.* (2022) menunjukkan hasil terdapat pengaruh ekstrak daun katuk terhadap kecukupan produksi ASI pada ibu postpartum dengan hasil *p-value* 0,000. Nurgiatmingsih dan Prastyoningsih (2020) diketahui bahwa terdapat pengaruh pemberian sayur daun katuk terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui bayi 0-14 hari di wilayah kerja Puskesmas Bulukerto Wonogiri ($P = 0,000$; *Mean Different* = 2,5). Ibrahim dan Pratiwi (2021) dalam studi literatur ditemukan partisipan mengkonsumsi daun katuk dengan cara mengkonsumsi ekstrak daun katuk 2 kapsul 2x1 hari, metode simplisia 2x1 hari 150ml, rebusan daun katuk 3x150ml. Berdasarkan artikel pencarian yang ditemukan pada 9 jurnal didapatkan bahwa seluruh artikel yang ditemukan menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang efektif antara konsumsi daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI baik dengan cara mengkonsumsi daun katuk dengan diolah menjadi sayur bening, ekstrak daun katuk, rebusan daun katuk, maupun diolah menjadi biscuit atau cemilan bagi ibu menyusui. Hasil penelitian selanjutnya dilakukan oleh Wahyuni (2020) menunjukkan hasil uji *paired sampel t-test* menunjukkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, dimana H_a diterima artinya ada pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu post partum.

Berdasarkan hasil penelitian ditinjau teori dan hasil penelitian terdahulu, maka peneliti berasumsi adanya pengaruh pemberian konsumsi daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI, hal ini disebabkan oleh karena dalam daun katuk mengandung protein, vitamin C, fosfor, kalsium, dan zat besi yang cukup tinggi. Di samping itu adanya kandungan lain seperti polifenol, asam amino, saponin, dan tanin dan senyawa lainnya yang dapat memicu

produksi ASI. Polifenil dan steroid yang berperan dalam reflex prolactin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, serta merangsang hormone oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI. *Sauropi folium* dalam daun katuk dapat meningkatkan aliran nutrien ke dalam kelenjar mammae dan mempengaruhi aktivitas sel sekretori. Daun katuk kaya asam amino yang dapat merangsang produksi susu. Mengacu pada hasil tersebut saran peneliti diharapkan ibu rutin mengkonsumsi daun katuk secara teratur setiap hari agar dapat meningkatkan produksi ASI, upaya lainnya diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan promosi kesehatan tentang manfaat dari daun katuk agar ibu dapat mengetahuinya dan memotivasi ibu untuk terus mengkonsumsi daun katuk tersebut dengan berbagai olahan.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian analisis efektivitas daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI di PMB N Desa Pusakajaya Selatan Kecamatan Cilebar Kabupaten Karawang Tahun 2020, maka penulis membuat kesimpulan sebagai berikut: rata-rata Produksi ASI sebelum pemberian daun katuk di PMB N Desa Pusakajaya Selatan Kecamatan Cilebar Kabupaten Karawang Tahun 2024 seluruhnya sedikit sebanyak 100%. Rata-rata Produksi ASI sesudah pemberian daun katuk di PMB N Desa Pusakajaya Selatan Kecamatan Cilebar Kabupaten Karawang Tahun 2024 sebagian besar cukup sebanyak 81,3%. Terdapat efektivitas pemberian daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI di PMB N Desa Pusakajaya Selatan Kecamatan Cilebar Kabupaten Karawang Tahun 2024 dengan nilai $p\ value = 0,000$.

6. Daftar Pustaka

Aprilia, Y. (2021). *Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media.

Astutik, YR. (2020). *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medik

Aulianova, T., & Rahmanisa, S. (2021). Efektivitas Ekstraksi Alkaloid dan Sterol Daun Katuk (*Sauropus androgynus*) terhadap Produksi ASI. *Jurnal Majority*, 5(1), 117–121.

Badan Pusat Statistik (BPS). (2024). *Cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.

Budiarti, Tri. (2021). *Efektivitas Pemberian Paket “Sukses ASI” terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui di Depok Jawa Barat*. Tesis tidak diterbitkan. Depok: Program Pasca Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

- Dewi, A.P. (2019). Pemanfaatan Sayur Bening Daun Katuk untuk Memperlancar Produksi ASI Minggu Pertama Masa Nifas pada Ny.I Umur 23 Tahun P₁A₀ di BPM Durrotul Mufidah Sempor Kebumen. *Karya Tulis Ilmiah*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombang.
- Dinkes Provinsi Jawa Barat. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2022*. Bandung: Dinkes Provinsi Jawa Barat.
- Fetrisia, W., & Yanti, Y. (2019). *Pengaruh Acupresure Point For Lactation Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui*. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 41–46. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i1.383>
- Hapsari, A. (2021). *Buku pintar ASI eksklusif*. Jakarta : salsabila pustaka alkautsar group.
- Husanah, E. (2020). Asuhan Kebidanan Pada Ny P dengan Masalah Produksi ASI Melalui Terapi Kurma, *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, Vol. 11, No.1, 7177.
- Ibrahim. I., Pratiwi. A. (2021). Literature Review: Pengaruh Daun Katuk (Sauropus Androgynus) terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 10 (1) pp. 31-36. ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654587x DOI 10.37048/kesehatan.v10i2.353.
- Kurniasih. (2019). *Khasiat dan Manfaat Daun Katuk*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Mardiyarningsih, E. (2020). *Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI*. FIK Universitas Indonesia, Jakarta.