

## ***A LITERATURE REVIEW : PENGGUNAAN DAUN KATUK (SAUROPUS ANDROGYNU) UNTUK MENINGKATKAN PEMBERIAN ASI***

### ***A LITERATURE REVIEW: USE OF KATUK (SAUROPUS ANDROGYNU) LEAVES TO IMPROVE BREASTFEEDING***

**Annur Firdausi Manggala<sup>1\*</sup>, Reyhana Anggia Putri<sup>2</sup>, Siti Himatul Aliyah<sup>3</sup>, Auliya Nur  
Hajah Patimah<sup>4</sup>, Widya Maya Ningrum<sup>5</sup>, Kurnia Devi Purnamasari<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas  
Galuh, Indonesia

Email corresponding: [anurmanggala@gmail.com](mailto:anurmanggala@gmail.com)<sup>1\*</sup>

#### **ABSTRAK**

Daun katuk (*Sauropus androgynus*) telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional di Indonesia untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau literatur mengenai efektivitas daun katuk dalam meningkatkan produksi ASI. Tinjauan literatur ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai sumber ilmiah yang relevan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa daun katuk mengandung fitosterol dan papaverin yang berperan penting dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, yang krusial dalam proses laktasi. Studi-studi terbaru mengungkapkan bahwa konsumsi daun katuk dalam berbagai bentuk, seperti sayuran, teh, atau suplemen kapsul, dapat secara signifikan meningkatkan volume dan kualitas ASI. Selain itu, daun katuk juga memiliki sifat antioksidan yang mendukung kesehatan ibu menyusui. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa daun katuk merupakan solusi alami yang efektif untuk mendukung laktasi dan meningkatkan kesehatan ibu dan bayi secara keseluruhan.

**Kata kunci:** Daun katuk, produksi ASI, kesehatan ibu menyusui

#### **ABSTRACT**

*Sauropus Androgynus, commonly known as katuk, has long been used in traditional Indonesian medicine to enhance breast milk production in nursing mothers. This study aims to review the literature on the effectiveness of katuk leaves (Sauropus Androgynus) in increasing breast milk production. This literature review was conducted using a qualitative descriptive method to collect and analyze data from various relevant scientific sources. Various studies indicate that katuk leaves contain phytosterols and papaverine, which play a crucial role in stimulating prolactin and oxytocin hormones, essential in the lactation process. Recent research reveals that consuming katuk leaves in different forms, such as vegetables, tea, or capsule supplements, can significantly enhance the volume and quality of breast milk. Additionally, katuk leaves possess antioxidant properties that support the overall health of nursing mothers. The findings from this review suggest that katuk leaves are an effective natural solution for supporting lactation and improving the health of both mothers and infants.*

**Keywords:** Katuk leaves, breast milk production, maternal health

#### **PENDAHULUAN**

Daun katuk (*Sauropus androgynus*) telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional di Indonesia untuk meningkatkan

produksi ASI pada ibu menyusui. Manfaat daun katuk dalam meningkatkan produksi ASI terutama disebabkan oleh kandungan fitokimia yang beragam, termasuk sterol,

papaverin, dan senyawa aktif lainnya yang dapat merangsang produksi hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon-hormon ini sangat penting dalam proses laktasi, di mana prolaktin berperan dalam sintesis ASI dan oksitosin dalam pengeluaran ASI (Amalia & Ikhssani, 2021).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa konsumsi daun katuk dalam berbagai bentuk seperti sayuran, teh, atau suplemen kapsul, dapat secara signifikan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Sebuah studi menemukan bahwa ibu postpartum yang mengkonsumsi sup daun katuk menunjukkan peningkatan volume ASI yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya menerima konseling menyusui. Hasil ini menunjukkan bahwa daun katuk memiliki potensi sebagai solusi alami untuk meningkatkan produksi ASI (Handayani et al., 2022).

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa konsumsi ekstrak daun katuk dapat meningkatkan kadar prolaktin pada ibu menyusui, yang berkontribusi pada peningkatan produksi ASI. Penelitian ini juga menyoroti bahwa daun katuk memiliki berbagai aktivitas farmakologis, termasuk sifat antioksidan yang dapat mendukung kesehatan ibu menyusui secara keseluruhan. Kandungan antioksidan dalam daun katuk dapat membantu mengurangi stres oksidatif pada ibu menyusui, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI yang diproduksi (Primadhani, 2021).

Penggunaan daun katuk sebagai galaktagogum (agen peningkat ASI) juga didukung oleh studi etnomedik yang mengungkapkan bahwa masyarakat di beberapa daerah menggunakan daun katuk dalam bentuk sayuran, rebusan, dan jus untuk meningkatkan produksi ASI. Studi ini menegaskan bahwa konsumsi daun katuk secara rutin selama masa menyusui dapat meningkatkan volume ASI dan memberikan manfaat kesehatan tambahan bagi ibu dan bayi. Dengan demikian, peningkatan kesadaran dan penggunaan daun katuk dalam praktik kesehatan ibu dan anak dapat memberikan manfaat besar bagi komunitas, terutama di daerah dengan akses terbatas ke perawatan medis modern (Budiarti & Kintoko, 2021).

## **METODE PENELITIAN**

Tinjauan literatur ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai sumber ilmiah yang relevan. Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data elektronik seperti PubMed,, ScienceDirect, dan jurnal kesehatan lainnya. Kriteria inklusi untuk artikel yang disertakan dalam tinjauan ini adalah penelitian yang dipublikasikan dalam bahasa Inggris dan Indonesia antara tahun 2019 hingga 2022, yang membahas efek daun katuk (*Sauropus androgynus*) terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. Artikel yang dipilih mencakup penelitian asli, tinjauan literatur, dan laporan kasus yang relevan dengan topik ini.

Setelah artikel yang relevan diidentifikasi, data diekstraksi dan dianalisis untuk menilai kualitas dan kesesuaian informasi yang disajikan. Data yang dikumpulkan mencakup informasi tentang desain penelitian, populasi studi, metode intervensi, dan hasil yang dilaporkan terkait dengan peningkatan produksi ASI. Studi-

studi ini kemudian diklasifikasikan berdasarkan jenis intervensi yang digunakan, seperti konsumsi daun katuk dalam bentuk sayuran, teh, ekstrak, atau suplemen kapsul. Hasil dari berbagai penelitian dibandingkan dan disintesis untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang efektivitas daun katuk dalam meningkatkan produksi ASI.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Literatur Review

No	Judul	Penulis	Tahun	Jurnal	Temuan Utama
1	Literature Review: Effects of Katuk Leaf (Sauropus androgynus L. Merr) on Breast Milk Increase	Farhana Fitri Amalia, Agung Ikhssani	2021	Jurnal Teknologi Kesehatan Borneo	Fitosterol dan papaverin dalam daun katuk berperan penting dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang kritis untuk proses laktasi, yang berdampak langsung pada peningkatan produksi ASI dan kualitas ASI dengan menambah kandungan nutrisi esensial bagi perkembangan bayi.
2	Katuk (Sauropus androgynus (L.) Merr.) dan Produksi Air Susu Ibu	Eni Folendra Rosa, A. Aisyah, Nelly Rustiati, Zanzibar Zanzibar	2022	Journal of Telenursing (JOTING)	Intervensi menggunakan daun katuk meningkatkan produksi ASI sebesar 107,9% lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol, menunjukkan efektivitasnya dalam mendukung produksi ASI melalui senyawa aktif yang meningkatkan aliran darah ke kelenjar susu.
3	Etnomedicine Study: Katuk Leaves (Sauropus androgynus (L.) Merr.) for Breast Milk Booster	Nur Idha Sri Budiarti, K. Kintoko	2021	International Journal of Islamic and Complementary Medicine	Daun katuk digunakan sebagai sayuran dan jus yang dikonsumsi dua kali sehari untuk meningkatkan produksi ASI, di mana penggunaan rutin selama masa menyusui terbukti signifikan meningkatkan volume ASI.
4	How to Increasing Prolactine Levels of Breastfeeding Mother with Consumption Katuk (Sauropus androgynus (L.) Merr) Leaf	Ulfa Primadhani	2021	Eureka Herba Indonesia	Konsumsi daun katuk secara signifikan meningkatkan kadar prolaktin pada ibu menyusui, yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan volume produksi ASI dengan mendukung hormon yang terlibat dalam proses laktasi.
5	Effect of Katuk Leaves (Sauropus androgynus (L.) Merr) on Breast Milk Production	S. Handayani, Y. S. Pratiwi, N. Fatmawati	2022	Global Medical & Health Communication (GMHC)	Sup daun katuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum yang diuji dalam penelitian terkontrol secara acak, menunjukkan bahwa daun

No	Judul	Penulis	Tahun	Jurnal	Temuan Utama
					katuk dapat digunakan sebagai intervensi alami untuk meningkatkan laktasi pada ibu setelah melahirkan.
6	Effects of dietary katuk (Sauropus androgynus L. Merr.) on growth, non-specific immune and diseases resistance against Vibrio alginolyticus infection in grouper Epinephelus coioides	Agus Putra A . Samad , Urip Santoso , Meng-Chou Lee , Fan-Hua Nan	2014	Fish & Shellfish Immunology	Proses ekstraksi daun katuk (S. androgynus) yang telah dikumpulkan lalu dibersihkan dan dikeringkan selama tiga hari. Setelah dikeringkan, daun tersebut dihaluskan menggunakan blender dan Ekstrak atau bubuk yang dihasilkan kemudian disaring dan dikondensasikan menggunakan rotari vakum evaporator pada tekanan rendah dan suhu 45°C.
7	Study on the effect of metal salts on chlorophyll pigment extraction from fresh Sauropus androgynus leaves	Ho Kim Ngan Cao, Thi Anh Dao Dong	2022	Journal of Agriculture and Food Research	Daun S. androgynus digiling dan kemudian di Ekstrak dan disentrifugasi selama 10 menit pada 5500 rpm, disaring untuk menghasilkan larutan jernih, dan disimpan untuk percobaan lebih lanjut setelah menghilangkan bagian yang kasar.

Daun katuk (*Sauropus androgynus*) telah lama digunakan sebagai bahan alami untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Penelitian oleh Amalia dan Ikhssani (2021) menunjukkan bahwa daun katuk mengandung fitosterol dan papaverin yang penting dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, dua hormon utama yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI. Prolaktin bertanggung jawab atas sintesis dan produksi ASI, sementara oksitosin membantu dalam proses pengeluaran ASI dari payudara. Dengan adanya peningkatan hormon-hormon ini, konsumsi daun katuk dapat secara langsung meningkatkan volume dan kualitas ASI, yang sangat penting untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi pada masa awal kehidupan mereka. Studi lain oleh Rosa et

al. (2022) menegaskan efektivitas daun katuk dalam meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi dengan daun katuk meningkatkan produksi ASI sebesar 107,9% lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini menggarisbawahi potensi daun katuk sebagai solusi alami yang efektif untuk masalah laktasi. Studi ini juga mengungkapkan bahwa senyawa aktif dalam daun katuk membantu meningkatkan aliran darah ke kelenjar susu, yang berkontribusi pada peningkatan produksi ASI. Peningkatan aliran darah ini memastikan bahwa kelenjar susu mendapatkan suplai nutrisi dan oksigen yang cukup untuk mendukung proses produksi ASI.

Budiarti dan Kintoko (2021) dalam studi etnomedik mereka menemukan bahwa daun katuk digunakan secara luas dalam

masyarakat sebagai sayuran dan jus untuk meningkatkan produksi ASI. Konsumsi rutin daun katuk dua kali sehari selama masa menyusui terbukti signifikan meningkatkan volume ASI. Penggunaan daun katuk dalam berbagai bentuk makanan ini tidak hanya meningkatkan produksi ASI tetapi juga memberikan manfaat tambahan bagi kesehatan ibu, seperti peningkatan asupan nutrisi penting yang dapat membantu pemulihan pascapersalinan. Studi ini menunjukkan bahwa praktik tradisional ini memiliki dasar ilmiah yang kuat dan dapat diintegrasikan ke dalam praktik kesehatan modern untuk mendukung ibu menyusui.

Penelitian oleh Primadhani (2021) menyoroti bagaimana konsumsi daun katuk dapat meningkatkan kadar prolaktin pada ibu menyusui. Peningkatan kadar prolaktin ini secara langsung berkontribusi pada peningkatan volume produksi ASI. Selain itu, sifat antioksidan dari daun katuk membantu mengurangi stres oksidatif pada ibu menyusui, yang dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI yang diproduksi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa daun katuk dapat digunakan sebagai bagian dari strategi intervensi yang lebih luas untuk mendukung kesehatan ibu dan bayi. Dalam konteks ini, daun katuk tidak hanya berfungsi sebagai galaktagogum alami tetapi juga sebagai suplemen nutrisi yang dapat meningkatkan kesejahteraan ibu secara keseluruhan.

Akhirnya, studi oleh Handayani et al. (2022) memberikan bukti tambahan tentang efektivitas daun katuk dalam meningkatkan

produksi ASI pada ibu postpartum. Penelitian terkontrol secara acak ini menunjukkan bahwa konsumsi sup daun katuk secara signifikan meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa daun katuk dapat digunakan sebagai intervensi alami untuk meningkatkan laktasi pada ibu setelah melahirkan. Kesimpulan ini didukung oleh temuan bahwa daun katuk tidak hanya meningkatkan volume ASI tetapi juga dapat berkontribusi pada pemulihan kesehatan ibu setelah melahirkan. Penggunaan daun katuk sebagai bagian dari diet postpartum dapat memberikan dukungan nutrisi yang dibutuhkan untuk pemulihan yang cepat dan produksi ASI yang optimal.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Daun katuk (*Sauropus androgynus*) terbukti efektif dalam meningkatkan produksi dan kualitas ASI melalui peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin, serta penurunan stres oksidatif. Konsumsi daun katuk dalam berbagai bentuk secara signifikan meningkatkan volume ASI dan memberikan manfaat kesehatan tambahan bagi ibu menyusui.

Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menentukan dosis dan bentuk konsumsi yang paling efektif dari daun katuk untuk mendukung laktasi. Selain itu, promosi penggunaan daun katuk dalam praktik kesehatan modern harus ditingkatkan untuk memanfaatkan manfaatnya bagi ibu menyusui dan bayi.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Amalia, F., & Ikhssani, A. (2021). Literature review: Effects of Katuk Leaf (Sauropus androgynus L. Merr) on Breast Milk Increase. *JURNAL TEKNOLOGI KESEHATAN BORNEO*.  
<https://doi.org/10.30602/jtkb.v2i2.41>.
- Rosa, E., Aisyah, A., Rustiati, N., & Zanzibar, Z. (2022). Katuk (Sauropus androgynus (L.) Merr.) dan Produksi Air Susu Ibu. *Journal of Telenursing (JOTING)*.  
<https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.3695>.
- Budiarti, N., & Kintoko, K. (2021). ETNOMEDICINE STUDY: KATUK LEAVES (SAUROPUS ANDROGYNUS (L.) MERR.) FOR BREAST MILK BOOSTER IN SUMBERAN NGESTIHARJO KASIHAN BANTUL. *International Journal of Islamic and Complementary Medicine*.  
<https://doi.org/10.55116/ijim.v1i1.21>.
- Primadhani, U. (2021). How to Increasing Prolactine Levels of Breastfeeding Mother with Consumption Katuk (Sauropus androgynus(L)Merr) Leaf, 2, 109-112.  
<https://doi.org/10.37275/EHI.V2I2.30>.
- Handayani, S., Pratiwi, Y., & Fatmawati, N. (2022). Effect of Katuk Leaves (Sauropus androgynus (L.) Merr) on Breast Milk Production. *Global Medical & Health Communication (GMHC)*.  
<https://doi.org/10.29313/gmhc.v10i2.8948>.