Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 4, Nomor 3, April 2026, P. 107-120
E-ISSN: 2986-6340
Licenced by CC BY-SA 4.0
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.201307838

Pemanfaatan Daun Katuk (*Sauropus androgynus*) sebagai Pangan Herbal Pendukung Produksi ASI pada Ibu Menyusui: Kajian Literatur

Utilization of Katuk Leaves (Sauropus androgynus) as an Herbal Food to Support Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers: A Literature Review

Tatiya Riftiani Rahmah[1], Syahal Halim Fawaz[2], Itto Turyadi[3]
Fakultas Ekonomi, Program Studi Manajemen, Universitas Al-Ghifari
Email: tiyaarahmah@gmail.com

Abstrak

Produksi ASI yang kurang lancar masih menjadi salah satu kendala dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Salah satu bahan pangan lokal yang banyak dimanfaatkan masyarakat untuk mendukung produksi ASI adalah daun katuk (*Sauropus androgynus*). Kajian ini bertujuan untuk menganalisis pemanfaatan daun katuk sebagai pangan herbal pendukung produksi ASI pada ibu menyusui. Metode yang digunakan adalah kajian literatur naratif dengan menelaah tiga artikel yang relevan mengenai pengaruh daun katuk terhadap produksi ASI, budidaya daun katuk sebagai bahan olahan pangan, serta pemanfaatan katuk sebagai tanaman herbal di masyarakat. Hasil kajian menunjukkan bahwa daun katuk dilaporkan memiliki potensi sebagai galaktagog karena mengandung senyawa seperti sterol, alkaloid, papaverin, flavonoid, vitamin, dan mineral. Daun katuk juga dapat diolah dalam berbagai bentuk, seperti sayur bening, rebusan, ekstrak, biskuit, dan olahan pangan lainnya. Selain itu, kajian etnobotani menunjukkan bahwa pemanfaatan tertinggi daun katuk di masyarakat adalah sebagai pelancar ASI. Dengan demikian, daun katuk berpotensi digunakan sebagai pangan herbal pendukung produksi ASI, namun penggunaannya perlu memperhatikan cara pengolahan yang tepat dan batas konsumsi yang aman.
Keywords: Daun Katuk; *Sauropus Androgynus;* ASI; Ibu Menyusui; Pangan Herbal

Abstract

Insufficient breast milk production remains one of the obstacles to the success of exclusive breastfeeding. One of the local food ingredients widely used by the community to support breast milk production is katuk leaves (Sauropus androgynus). This study aims to analyze the utilization of katuk leaves as an herbal food to support breast milk production in breastfeeding mothers. The method used was a narrative literature review by examining three relevant articles regarding the effect of katuk leaves on breast milk production, the cultivation of katuk leaves as processed food ingredients, and the use of katuk as a herbal plant in the community. The results of the review indicate that katuk leaves have potential as a galactagogue because they contain compounds such as sterols, alkaloids, papaverine, flavonoids, vitamins, and minerals. Katuk leaves can also be processed into various forms, such as clear vegetable soup, decoctions, extracts, biscuits, and other food products. In addition, ethnobotanical studies show that the most common use of katuk leaves in the community is to promote breast milk production. Therefore, katuk leaves have the potential to be used as an herbal food to support breast milk production; however, their use should consider proper processing methods and safe consumption limits.
Keywords: *Katuk Leaves; Sauropus androgynus; Breast Milk; Breastfeeding Mothers; Herbal Food*

Article Info
Received date: 28 April 2026 Revised date: 30 April 2026 Accepted date: 07 May 2026

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi, terutama pada masa awal kehidupan. Pemberian ASI berperan penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kecerdasan, serta daya tahan tubuh bayi. Pemenuhan gizi bayi usia 0–6 bulan melalui ASI menjadi bagian penting dalam upaya menjaga kesehatan anak, sebab gangguan gizi pada usia dini dapat berdampak terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan produktivitas anak pada tahap kehidupan berikutnya (Prasetya et al., 2019). Oleh karena itu, keberhasilan pemberian ASI tidak hanya menjadi tanggung jawab ibu, tetapi juga

berkaitan dengan dukungan keluarga, tenaga kesehatan, kader, dan lingkungan sosial di sekitar ibu menyusui.

Meskipun ASI memiliki peran penting, praktik pemberian ASI eksklusif masih menghadapi berbagai hambatan. Salah satu alasan yang sering muncul adalah kekhawatiran ibu terhadap kecukupan produksi ASI. Banyak ibu merasa cemas apakah ASI yang diberikan sudah cukup bagi bayi, karena jumlah ASI yang dikonsumsi bayi secara langsung tidak selalu mudah diukur. Selain itu, produksi ASI yang tidak adekuat dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya stimulasi payudara, frekuensi menyusui yang jarang, aktivitas berat, stres, serta pola makan ibu (Maryunani, 2012). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kelancaran produksi ASI tidak hanya bergantung pada faktor biologis, tetapi juga pada kondisi psikologis, pola menyusui, dan pemenuhan nutrisi ibu.

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif juga dipengaruhi oleh dukungan sosial. Dukungan suami, keluarga, nenek bayi, serta kader kesehatan dapat memberikan rasa nyaman dan meningkatkan motivasi ibu selama menyusui (Aini, 2017; Retnowati & Pujiastuti, 2022). Kader kesehatan memiliki peran strategis karena mereka sering berinteraksi langsung dengan ibu hamil dan ibu menyusui di masyarakat. Melalui penyuluhan, pendampingan, kunjungan, serta pemberian informasi mengenai olahan pangan pendukung ASI, kader dapat membantu meningkatkan pemahaman ibu tentang cara menjaga kelancaran produksi ASI (Sukmawati et al., 2019). Dengan demikian, upaya peningkatan produksi ASI perlu dilihat secara menyeluruh, mencakup aspek nutrisi, edukasi, dukungan keluarga, serta akses terhadap bahan pangan lokal yang bermanfaat.

Secara fisiologis, produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berperan dalam proses pembentukan ASI, sedangkan hormon oksitosin membantu proses pengeluaran ASI dari payudara. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mendukung produksi ASI adalah memperbaiki kualitas makanan ibu menyusui, terutama melalui konsumsi bahan pangan yang memiliki kandungan zat gizi dan senyawa bioaktif tertentu (Apreliasari & Risnawati, 2020; Dolang et al., 2021). Sayuran hijau menjadi salah satu kelompok pangan yang sering dikaitkan dengan peningkatan produksi ASI, karena mengandung vitamin, mineral, serat, dan senyawa aktif yang dapat menunjang metabolisme tubuh ibu menyusui.

Salah satu tanaman lokal yang banyak dikenal masyarakat sebagai pangan pendukung produksi ASI adalah daun katuk (*Sauropus androgynus*). Daun katuk telah lama digunakan masyarakat Indonesia sebagai sayuran hijau dan tanaman herbal, terutama oleh ibu menyusui. Tanaman ini dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk, seperti lalapan, sayur bening, rebusan, ekstrak, simplisia, biskuit, bolu kukus, stik, maupun olahan pangan lainnya (Juliastuti, 2019; Panjaitan et al., 2020; Indrayani et al., 2020; Pujiastuti & Febrianti, 2022). Berbagai bentuk olahan tersebut menunjukkan bahwa daun katuk tidak hanya dipandang sebagai tanaman obat, tetapi juga sebagai bahan pangan lokal yang mudah diintegrasikan dalam pola konsumsi sehari-hari.

Potensi daun katuk sebagai pendukung produksi ASI berkaitan dengan kandungan gizi dan senyawa bioaktif di dalamnya. Daun katuk mengandung sterol, alkaloid, papaverin, polifenol, flavonoid, saponin, vitamin, mineral, serta klorofil. Kandungan sterol dilaporkan dapat membantu metabolisme glukosa untuk sintesis laktosa, sedangkan polifenol dan steroid berkaitan dengan refleks prolaktin dan oksitosin dalam proses produksi serta pengeluaran ASI (Ramayulis, 2015). Selain itu, daun katuk mengandung vitamin A, vitamin B, vitamin C, kalsium, zat besi, fosfor, dan beberapa mineral lain yang penting bagi ibu menyusui (Ibrahim & Pratiwi, 2021). Kandungan tersebut menjadi dasar mengapa daun katuk sering dimanfaatkan sebagai galaktagog alami atau bahan yang dipercaya dapat membantu kelancaran produksi ASI.

Beberapa kajian terdahulu menunjukkan bahwa daun katuk digunakan dalam berbagai bentuk intervensi untuk mendukung produksi ASI. Ibrahim dan Pratiwi (2021) dalam kajian literaturnya menemukan bahwa konsumsi daun katuk dilakukan melalui beberapa cara, antara lain ekstrak daun katuk, simplisia, rebusan daun katuk, sayur bening, biskuit, dan camilan bagi ibu menyusui. Hasil telaah terhadap

sembilan artikel menunjukkan bahwa konsumsi daun katuk dilaporkan berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI. Namun, klaim tersebut tetap perlu dibaca secara hati-hati karena bentuk olahan, dosis, lama konsumsi, dan indikator pengukuran produksi ASI pada tiap penelitian dapat berbeda-beda.

Selain aspek khasiat, pemanfaatan daun katuk juga berkaitan dengan ketersediaan tanaman dan pengetahuan masyarakat. Pujiastuti et al. (2023) menunjukkan bahwa daun katuk memiliki potensi sebagai bahan olahan pangan bagi ibu menyusui, tetapi tanaman ini masih jarang ditemui di beberapa lingkungan masyarakat karena kurangnya pengetahuan tentang manfaat dan cara pengolahannya. Melalui kegiatan edukasi dan praktik budidaya, pengetahuan serta keterampilan peserta dalam menanam dan memanfaatkan daun katuk dapat meningkat. Hal ini memperlihatkan bahwa pemanfaatan daun katuk tidak cukup hanya dibahas dari sisi kandungan zat aktif, tetapi juga perlu dikaitkan dengan edukasi, budidaya, akses bahan, dan kemampuan masyarakat dalam mengolahnya secara tepat.

Kajian etnobotani juga memperkuat bahwa daun katuk masih memiliki tempat penting dalam praktik pengobatan tradisional masyarakat. Firdaus et al. (2025) menemukan bahwa masyarakat RW 08 Desa Sindangsari, Kabupaten Garut, memanfaatkan daun katuk untuk berbagai tujuan, seperti pelancar ASI, bahan pangan, obat batuk, obat panas dalam, obat demam, dan penyubur rambut. Dari berbagai manfaat tersebut, penggunaan daun katuk sebagai pelancar ASI memiliki nilai tertinggi, yaitu *Use Value* sebesar 0,87 dan *Fidelity Level* sebesar 66,67%. Temuan ini menunjukkan bahwa pemanfaatan daun katuk sebagai pelancar ASI bukan hanya muncul dalam kajian kesehatan, tetapi juga hidup dalam pengetahuan tradisional masyarakat.

Walaupun daun katuk memiliki potensi sebagai pangan herbal, penggunaannya tetap perlu memperhatikan aspek keamanan dan cara pengolahan. Kajian etnobotani mencatat bahwa konsumsi daun katuk mentah secara berlebihan berpotensi menimbulkan risiko kesehatan, sehingga penggunaan daun katuk sebagai pangan atau obat tradisional perlu dilakukan secara tepat dan tidak berlebihan (Zhang et al., 2020). Selain itu, proses pengolahan seperti perebusan, pemerasan, penumbukan, dan penyayuran dapat memengaruhi keamanan serta kualitas kandungan daun katuk. Dengan demikian, pembahasan mengenai daun katuk sebagai pangan pendukung ASI perlu mencakup manfaat, bentuk olahan, praktik masyarakat, dan batasan penggunaannya.

Berdasarkan uraian tersebut, daun katuk memiliki potensi untuk dikaji sebagai pangan herbal lokal yang mendukung produksi ASI pada ibu menyusui. Namun, penelitian sebelumnya masih banyak berfokus pada pengaruh daun katuk terhadap produksi ASI atau pada pemanfaatannya sebagai tanaman herbal secara umum. Oleh karena itu, kajian ini penting dilakukan untuk menyintesis pemanfaatan daun katuk dari beberapa aspek, yaitu kandungan bioaktif, bentuk pengolahan, potensi sebagai pendukung produksi ASI, serta praktik penggunaannya di masyarakat. Kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai pemanfaatan daun katuk sebagai pangan herbal pendukung produksi ASI pada ibu menyusui.

TINJAUAN PUSTAKA

Air Susu Ibu dan Produksi ASI

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan utama bagi bayi, terutama pada usia 0–6 bulan. ASI mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan bayi dan berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta daya tahan tubuh. Dalam konteks kesehatan ibu dan anak, pemberian ASI eksklusif menjadi salah satu upaya penting untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi pada masa awal kehidupan. Pemenuhan gizi pada usia dini perlu diperhatikan karena gangguan gizi pada anak usia kurang dari dua tahun dapat berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kecerdasan, dan produktivitas pada masa berikutnya (Prasetya et al., 2019).

Produksi ASI tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi biologis ibu, tetapi juga oleh faktor psikologis, frekuensi menyusui, stimulasi payudara, pola makan, aktivitas, dan dukungan lingkungan. Beberapa

faktor yang dapat menyebabkan produksi ASI tidak adekuat antara lain stimulasi payudara yang kurang, frekuensi menyusui yang jarang, aktivitas berat, stres, dan pola diet ibu yang kurang tepat (Maryunani, 2012). Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan menyusui tidak dapat dilepaskan dari kondisi fisik dan psikologis ibu serta pola dukungan yang diterima selama masa menyusui.

Secara fisiologis, produksi ASI terutama dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Prolaktin berperan dalam proses pembentukan ASI di alveoli payudara, sedangkan oksitosin membantu pengeluaran ASI melalui refleks let-down. Apabila ibu mengalami stres, kelelahan, atau kurang mendapat dukungan, refleks oksitosin dapat terganggu sehingga pengeluaran ASI menjadi tidak lancar. Oleh karena itu, peningkatan produksi ASI perlu dilakukan melalui pendekatan yang menyeluruh, yaitu memperbaiki pola menyusui, menjaga kondisi psikologis ibu, memberikan dukungan keluarga, serta memperhatikan asupan makanan ibu menyusui (Apreliasari & Risnawati, 2020; Dolang et al., 2021).

Pangan Herbal dan Galaktagog

Pangan herbal merupakan bahan pangan yang tidak hanya dikonsumsi sebagai sumber nutrisi, tetapi juga dipercaya memiliki manfaat kesehatan tertentu. Dalam masyarakat Indonesia, pemanfaatan tanaman sebagai pangan sekaligus obat tradisional telah berlangsung lama dan diwariskan secara turun-temurun. Salah satu bentuk pemanfaatan pangan herbal pada ibu menyusui adalah penggunaan bahan alami yang dipercaya dapat membantu memperlancar produksi ASI.

Bahan yang dapat membantu meningkatkan atau melancarkan produksi ASI dikenal dengan istilah galaktagog. Galaktagog dapat berasal dari obat-obatan, bahan pangan, maupun tanaman herbal. Dalam praktik masyarakat, tanaman lokal sering digunakan sebagai galaktagog karena dianggap lebih mudah diperoleh, relatif murah, dan sesuai dengan kebiasaan konsumsi sehari-hari. Namun, pemanfaatan galaktagog herbal tetap perlu dilihat secara hati-hati karena efektivitasnya dapat dipengaruhi oleh bentuk olahan, jumlah konsumsi, kondisi ibu, serta pola menyusui. Dengan demikian, tanaman herbal seperti daun katuk lebih tepat diposisikan sebagai pangan pendukung produksi ASI, bukan sebagai satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan menyusui.

Daun Katuk (Sauropus androgynus) sebagai Tanaman Herbal

Daun katuk (*Sauropus androgynus*) merupakan tanaman herbal yang banyak dikenal di wilayah Asia, termasuk Indonesia. Tanaman ini termasuk salah satu tumbuhan yang banyak dimanfaatkan masyarakat karena memiliki kandungan zat gizi dan senyawa bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan. Daun katuk mengandung berbagai senyawa seperti resin, flavonoid, tanin, saponin, sterol, karbohidrat, mineral, dan vitamin (Santana et al., 2021; Zhang et al., 2020; Arif & Shetty, 2020; Anju et al., 2022; Senthamarai Selvi & Basker, 2012).

Di Indonesia, daun katuk banyak digunakan sebagai sayuran hijau dan tanaman obat tradisional. Masyarakat mengolah daun katuk dalam berbagai bentuk, seperti sayur bening, lalapan, rebusan, ekstrak, simplisia, biskuit, bolu kukus, stik, dan olahan pangan lainnya. Penggunaan daun katuk sebagai pangan herbal menunjukkan bahwa tanaman ini tidak hanya memiliki nilai kesehatan, tetapi juga memiliki nilai sosial dan budaya dalam praktik konsumsi masyarakat (Juliastuti, 2019; Panjaitan et al., 2020; Indrayani et al., 2020; Pujiastuti & Febrianti, 2022).

Daun katuk juga dikenal sebagai salah satu tanaman yang berhubungan dengan kesehatan ibu menyusui. Dalam beberapa kajian, daun katuk disebut sebagai tanaman yang dipercaya dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Pemanfaatan ini berkaitan dengan kandungan senyawa aktif dan nilai gizinya, sehingga daun katuk sering dijadikan salah satu alternatif pangan lokal bagi ibu menyusui (Ibrahim & Pratiwi, 2021).

Kandungan Gizi dan Senyawa Bioaktif Daun Katuk

Daun katuk memiliki kandungan gizi yang cukup beragam. Dalam 100 gram daun katuk, terdapat energi, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin B1, vitamin C, dan air (Ramayulis, 2015). Kandungan tersebut menjadikan daun katuk sebagai salah satu sayuran hijau yang berpotensi

mendukung kebutuhan nutrisi ibu menyusui. Selain kandungan gizi makro dan mikro, daun katuk juga mengandung senyawa fitokimia seperti flavonoid, tanin, saponin, alkaloid, polifenol, steroid, papaverin, dan sterol (Ibrahim & Pratiwi, 2021).

Kandungan sterol pada daun katuk dikaitkan dengan peningkatan metabolisme glukosa untuk sintesis laktosa. Laktosa merupakan salah satu komponen utama dalam ASI, sehingga proses sintesis laktosa berkaitan dengan produksi ASI. Selain itu, polifenol dan steroid disebut berperan dalam refleks prolaktin dan oksitosin, yaitu dua hormon penting dalam produksi dan pengeluaran ASI (Ramayulis, 2015). Dengan demikian, kandungan bioaktif daun katuk menjadi salah satu dasar ilmiah mengapa tanaman ini banyak digunakan sebagai pangan pendukung ASI.

Daun katuk juga mengandung papaverin, yaitu senyawa alkaloid yang disebut dapat mendukung proses produksi ASI. Papaverin dikaitkan dengan pelepasan prolaktin serta relaksasi otot polos dan pelebaran pembuluh darah, sehingga dapat membantu sirkulasi hormon yang berperan dalam menyusui (Indrayani et al., 2020). Selain itu, daun katuk kaya akan provitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin K, kalsium, fosfor, magnesium, dan klorofil. Kandungan tersebut mendukung pemanfaatan daun katuk sebagai pangan lokal yang bernilai gizi bagi ibu menyusui (Kostania, 2015).

Mekanisme Daun Katuk dalam Mendukung Produksi ASI

Secara teoritis, potensi daun katuk dalam mendukung produksi ASI berkaitan dengan kandungan senyawa bioaktif yang dapat memengaruhi proses hormonal. Produksi ASI sangat erat hubungannya dengan hormon prolaktin dan oksitosin. Prolaktin berfungsi merangsang sel-sel alveoli payudara untuk menghasilkan ASI, sedangkan oksitosin berperan dalam pengeluaran ASI dari payudara. Daun katuk mengandung fitosterol, papaverin, polifenol, dan senyawa lain yang dikaitkan dengan peningkatan kerja hormon tersebut (Apreliasari & Risnawati, 2020; Indrayani et al., 2020).

Fitosterol dalam daun katuk memiliki efek hormonal yang bersifat estrogenik dan dapat berhubungan dengan peningkatan hormon prolaktin. Sementara itu, papaverin pada daun katuk disebut dapat merangsang pelepasan prolaktin dan mendukung peningkatan hormon oksitosin dalam aliran darah. Mekanisme ini menjadi salah satu penjelasan mengapa daun katuk sering digunakan sebagai galaktagog alami oleh masyarakat (Indrayani et al., 2020).

Meskipun demikian, mekanisme tersebut tidak boleh dipahami secara berlebihan. Produksi ASI tidak hanya ditentukan oleh konsumsi daun katuk. Faktor seperti frekuensi bayi menyusu, pelekatan bayi, kecukupan istirahat, kondisi psikologis ibu, status gizi, serta dukungan keluarga tetap menjadi faktor penting. Oleh karena itu, daun katuk lebih tepat dipahami sebagai salah satu pangan pendukung, bukan sebagai faktor tunggal yang menjamin peningkatan produksi ASI.

Bentuk Pengolahan Daun Katuk

Daun katuk dapat diolah dalam berbagai bentuk. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa daun katuk dikonsumsi dalam bentuk ekstrak, simplisia, rebusan, sayur bening, biskuit, dan camilan. Ibrahim dan Pratiwi (2021) menemukan bahwa dalam beberapa artikel yang dikaji, partisipan mengonsumsi daun katuk dalam bentuk ekstrak daun katuk, simplisia, dan rebusan daun katuk. Kajian tersebut juga menyimpulkan bahwa daun katuk dapat dikonsumsi dalam bentuk sayur bening, ekstrak, rebusan, maupun biskuit atau camilan bagi ibu menyusui.

Pengolahan daun katuk menjadi penting karena dapat memengaruhi penerimaan masyarakat terhadap bahan pangan tersebut. Daun katuk yang diolah menjadi sayur bening atau rebusan cenderung mudah diterapkan dalam pola makan rumah tangga. Sementara itu, olahan seperti biskuit, bolu kukus, stik, atau nugget dengan campuran daun katuk dapat menjadi alternatif inovasi pangan agar daun katuk lebih mudah dikonsumsi oleh ibu menyusui (Panjaitan et al., 2020; Indrayani et al., 2020; Pujiastuti & Febrianti, 2022; Dewi & Astriana, 2022).

Selain aspek variasi olahan, cara pengolahan juga perlu diperhatikan. Pengolahan yang kurang tepat dapat mengurangi manfaat daun katuk. Misalnya, pemanasan yang terlalu lama dapat menurunkan

kandungan zat tertentu, sedangkan konsumsi mentah dalam jumlah berlebihan juga perlu dihindari karena berpotensi menimbulkan risiko kesehatan. Oleh karena itu, pemanfaatan daun katuk sebagai pangan herbal perlu memperhatikan prinsip keamanan pangan, cara pengolahan, dan jumlah konsumsi yang wajar.

Pemanfaatan Daun Katuk dalam Masyarakat

Pemanfaatan daun katuk dalam masyarakat tidak hanya didasarkan pada aspek medis, tetapi juga pada pengetahuan tradisional yang diwariskan secara turun-temurun. Dalam kajian etnobotani, daun katuk dipahami sebagai tanaman yang memiliki banyak fungsi, baik sebagai bahan pangan maupun sebagai tanaman obat. Etnobotani sendiri merupakan kajian mengenai hubungan antara manusia dan tumbuhan, terutama dalam konteks budaya, tradisi, dan praktik penggunaan tumbuhan dalam kehidupan masyarakat (Zhang et al., 2020).

Firdaus, Rahayu, dan Cahyanto (2025) menemukan bahwa masyarakat RW 08 Desa Sindangsari, Kecamatan Leuwigoong, Kabupaten Garut, memanfaatkan daun katuk untuk beberapa tujuan, seperti pelancar ASI, bahan pangan, obat batuk, obat panas dalam, obat demam, dan penyubur rambut. Dari berbagai manfaat tersebut, pemanfaatan daun katuk sebagai pelancar ASI memiliki nilai tertinggi, yaitu "Use Value" sebesar 0,87 dan "Fidelity Level" sebesar 66,67%. Temuan ini menunjukkan bahwa fungsi daun katuk sebagai pelancar ASI merupakan pemanfaatan yang paling dikenal dan paling kuat dalam praktik masyarakat setempat.

Pemanfaatan daun katuk dalam masyarakat juga menunjukkan bahwa tanaman lokal masih memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan keluarga. Namun, pengetahuan tradisional perlu dilengkapi dengan edukasi kesehatan agar penggunaannya lebih aman dan tepat. Masyarakat perlu memahami manfaat, cara pengolahan, batas konsumsi, serta kondisi tertentu yang memerlukan konsultasi dengan tenaga kesehatan. Dengan demikian, pemanfaatan daun katuk dapat tetap mempertahankan nilai lokal, tetapi juga sejalan dengan prinsip kesehatan yang rasional.

Budidaya Daun Katuk sebagai Pendukung Ketersediaan Pangan Herbal

Ketersediaan daun katuk menjadi faktor penting dalam pemanfaatannya sebagai pangan herbal. Meskipun daun katuk dikenal masyarakat, tanaman ini tidak selalu mudah ditemukan di lingkungan tempat tinggal. Pujiastuti et al. (2023) menunjukkan bahwa salah satu masalah dalam pemanfaatan daun katuk adalah keterbatasan tanaman di pekarangan warga serta kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai manfaat dan bentuk olahan daun katuk. Oleh karena itu, budidaya daun katuk menjadi salah satu upaya untuk menyediakan bahan pangan herbal bagi ibu menyusui.

Budidaya daun katuk relatif dapat dilakukan di lingkungan rumah karena tanaman ini mudah dirawat. Kegiatan edukasi dan praktik budidaya dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan masyarakat dalam menyediakan bahan olahan pangan berbasis daun katuk. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan Pujiastuti et al. (2023), peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi dan praktik pembuatan bibit daun katuk. Kegiatan tersebut juga memotivasi peserta untuk membudidayakan daun katuk sebagai upaya menyediakan bahan olahan pangan bagi ibu menyusui.

Dengan adanya budidaya di tingkat rumah tangga atau komunitas, daun katuk dapat menjadi pangan lokal yang lebih mudah diakses. Hal ini penting karena pemanfaatan tanaman herbal tidak hanya bergantung pada pengetahuan tentang manfaat, tetapi juga pada ketersediaan bahan, kemampuan mengolah, dan keberlanjutan praktik di masyarakat.

Kerangka Konseptual Kajian

Berdasarkan beberapa kajian tersebut, pemanfaatan daun katuk sebagai pangan herbal pendukung produksi ASI dapat dipahami melalui beberapa aspek yang saling berkaitan. Pertama, produksi ASI dipengaruhi oleh faktor biologis, hormonal, psikologis, dan nutrisi ibu. Kedua, daun katuk memiliki kandungan gizi dan senyawa bioaktif seperti sterol, alkaloid, papaverin, flavonoid, polifenol, vitamin,

dan mineral yang berpotensi mendukung produksi ASI. Ketiga, pemanfaatan daun katuk dalam masyarakat dipengaruhi oleh pengetahuan tradisional, bentuk pengolahan, ketersediaan tanaman, dan edukasi kesehatan.

Dengan demikian, kajian ini menempatkan daun katuk bukan sebagai satu-satunya penyebab peningkatan produksi ASI, tetapi sebagai salah satu pangan herbal lokal yang berpotensi mendukung kelancaran ASI. Pemanfaatannya perlu dipahami secara proporsional, yaitu sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas asupan ibu menyusui, didukung dengan pola menyusui yang tepat, dukungan keluarga, edukasi kesehatan, serta pengolahan yang aman.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur naratif. Kajian literatur naratif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengkaji, membandingkan, dan menyintesis hasil-hasil penelitian terdahulu mengenai pemanfaatan daun katuk (*Sauropus androgynus*) sebagai pangan herbal pendukung produksi ASI pada ibu menyusui. Metode ini tidak melakukan pengambilan data langsung kepada responden, melainkan menelaah informasi dari artikel ilmiah yang relevan dengan topik penelitian.

Pemilihan metode kajian literatur naratif dianggap sesuai karena sumber yang dianalisis memiliki fokus yang saling berkaitan, yaitu pengaruh daun katuk terhadap produksi ASI, budidaya daun katuk sebagai bahan olahan pangan ibu menyusui, serta pemanfaatan daun katuk sebagai tanaman herbal dalam masyarakat. Dengan demikian, penelitian ini berupaya menyusun gambaran yang lebih utuh mengenai potensi daun katuk dari sisi kesehatan, pangan lokal, pengolahan, dan praktik pemanfaatannya di masyarakat.

Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini berupa artikel ilmiah yang membahas daun katuk (*Sauropus androgynus*) dan relevansinya dengan produksi ASI, pangan herbal, serta pemanfaatan tanaman obat di masyarakat. Artikel yang digunakan sebagai sumber utama terdiri atas tiga artikel.

Pertama, artikel Ibrahim dan Pratiwi (2021) yang membahas pengaruh daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui melalui kajian literatur. Artikel tersebut menggunakan pendekatan PICO dan menelaah sembilan jurnal yang berkaitan dengan daun katuk dan produksi ASI. Kedua, artikel Pujiastuti et al. (2023) yang membahas budidaya tanaman daun katuk untuk bahan olahan pangan ibu menyusui melalui kegiatan edukasi dan praktik budidaya. Ketiga, artikel Firdaus et al. (2025) yang mengkaji pemanfaatan katuk sebagai tanaman herbal di masyarakat melalui pendekatan etnobotani dengan analisis *Use Value* dan *Fidelity Level*.

Ketiga artikel tersebut dipilih karena memiliki keterkaitan langsung dengan fokus kajian, yaitu pemanfaatan daun katuk sebagai pangan herbal pendukung produksi ASI. Artikel Ibrahim dan Pratiwi (2021) memberikan dasar mengenai potensi daun katuk terhadap produksi ASI, artikel Pujiastuti et al. (2023) memperkuat aspek budidaya dan pengolahan pangan, sedangkan artikel Firdaus et al. (2025) memberikan gambaran mengenai praktik pemanfaatan daun katuk dalam masyarakat.

Kriteria Pemilihan Literatur

Literatur yang digunakan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan beberapa kriteria. Pertama, artikel membahas daun katuk (*Sauropus androgynus*) sebagai objek utama atau bagian penting dalam pembahasan. Kedua, artikel memiliki keterkaitan dengan produksi ASI, ibu menyusui, pangan herbal, olahan pangan, atau pemanfaatan tanaman herbal dalam masyarakat. Ketiga, artikel memuat informasi mengenai manfaat, kandungan, bentuk pengolahan, atau praktik penggunaan daun katuk. Keempat, artikel tersedia dalam bentuk teks lengkap sehingga dapat dianalisis secara utuh.

Adapun literatur yang tidak digunakan dalam kajian utama adalah sumber yang tidak membahas daun katuk secara langsung, tidak berkaitan dengan produksi ASI atau pangan herbal, serta tidak menyediakan informasi yang cukup untuk dianalisis. Dengan kriteria tersebut, penelitian ini berfokus pada literatur yang paling relevan dengan tujuan kajian.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi terhadap artikel ilmiah yang telah dipilih. Setiap artikel dibaca secara menyeluruh, kemudian informasi penting dicatat dan dikelompokkan berdasarkan tema tertentu. Informasi yang dikumpulkan meliputi identitas artikel, tujuan penelitian, metode penelitian, fokus pembahasan, kandungan daun katuk, bentuk pengolahan, hasil utama, serta kesimpulan yang berkaitan dengan pemanfaatan daun katuk.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara membaca artikel secara berulang agar informasi yang diperoleh tidak hanya bersifat umum, tetapi juga mencakup bagian-bagian penting yang mendukung pembahasan. Data dari setiap artikel kemudian disusun ke dalam beberapa kategori, yaitu: 1) potensi daun katuk sebagai pendukung produksi ASI; 2) kandungan gizi dan senyawa bioaktif daun katuk; 3) bentuk pengolahan daun katuk; 4) pemanfaatan daun katuk dalam masyarakat; dan 5) catatan keamanan dalam penggunaan daun katuk.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan teknik **analisis deskriptif-kualitatif**. Analisis dilakukan dengan cara mengidentifikasi, membandingkan, dan menyintesis temuan dari artikel-artikel yang dikaji. Setiap artikel dianalisis berdasarkan fokus kajian, metode, hasil, dan kontribusinya terhadap pemahaman mengenai pemanfaatan daun katuk sebagai pangan herbal pendukung produksi ASI.

Tahap pertama analisis dilakukan dengan mengidentifikasi informasi utama dari masing-masing artikel. Tahap kedua dilakukan dengan membandingkan persamaan dan perbedaan temuan antarartikel. Tahap ketiga dilakukan dengan menyusun sintesis pembahasan berdasarkan tema-tema utama. Melalui proses ini, penelitian tidak hanya merangkum isi artikel, tetapi juga menghubungkan hasil-hasil penelitian terdahulu agar menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif.

Hasil analisis disajikan secara naratif dalam bagian hasil dan pembahasan. Penyajian dilakukan dengan menguraikan temuan utama dari setiap artikel, kemudian mengaitkannya dengan teori dan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Dengan demikian, pembahasan dalam penelitian ini tidak berdiri sebagai ringkasan terpisah, tetapi sebagai sintesis dari beberapa sumber yang saling melengkapi.

Keabsahan Data

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik pembandingan sumber. Informasi dari satu artikel dibandingkan dengan artikel lainnya untuk melihat kesesuaian, perbedaan, dan keterkaitan temuan. Misalnya, temuan mengenai potensi daun katuk dalam mendukung produksi ASI dibandingkan dengan temuan mengenai bentuk pengolahan daun katuk dan praktik pemanfaatannya dalam masyarakat.

Selain itu, peneliti juga memperhatikan kesesuaian antara fokus artikel dengan tujuan kajian. Artikel yang digunakan tidak hanya dipilih karena membahas daun katuk, tetapi juga karena memiliki hubungan dengan produksi ASI, ibu menyusui, pangan herbal, dan pemanfaatan tanaman obat. Dengan cara ini, hasil kajian diharapkan lebih relevan dan tidak keluar dari fokus penelitian.

.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kajian Literatur

Berdasarkan hasil kajian terhadap tiga artikel utama, diperoleh bahwa daun katuk (*Sauropus androgynus*) memiliki keterkaitan kuat dengan pemanfaatannya sebagai pangan herbal pendukung produksi ASI pada ibu menyusui. Ketiga artikel yang dianalisis memiliki fokus yang berbeda, tetapi saling melengkapi. Artikel Ibrahim dan Pratiwi (2021) menekankan pengaruh konsumsi daun katuk

terhadap peningkatan produksi ASI melalui kajian literatur. Artikel Pujiastuti et al. (2023) membahas budidaya daun katuk sebagai bahan olahan pangan bagi ibu menyusui. Sementara itu, artikel Firdaus et al. (2025) mengkaji pemanfaatan daun katuk sebagai tanaman herbal dalam praktik masyarakat melalui pendekatan etnobotani. Artikel Ibrahim dan Pratiwi menelaah 9 jurnal dengan pendekatan PICO, sedangkan Pujiastuti et al. menggunakan edukasi dan praktik budidaya, dan Firdaus et al. menggunakan analisis *Use Value* serta *Fidelity Level* pada masyarakat lokal.

Tabel 1. Sintesis Artikel yang Dikaji

No.	Penulis dan Tahun	Fokus Kajian	Metode	Temuan Utama
1	Ibrahim & Pratiwi (2021)	Pengaruh daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI	Kajian literatur dengan pendekatan PICO terhadap 9 jurnal	Daun katuk dikonsumsi dalam bentuk ekstrak, simplisia, rebusan, sayur bening, biskuit, dan camilan. Hasil kajian menunjukkan konsumsi daun katuk dilaporkan berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI.
2	Pujiastuti et al. (2023)	Budidaya daun katuk sebagai bahan olahan pangan ibu menyusui	Edukasi dan praktik budidaya kepada peserta pengabdian	Edukasi dan praktik budidaya meningkatkan pengetahuan serta keterampilan peserta dalam menyediakan daun katuk sebagai bahan olahan pangan ibu menyusui.
3	Firdaus et al. (2025)	Pemanfaatan katuk sebagai tanaman herbal di masyarakat	Kajian etnobotani dengan *Use Value* dan *Fidelity Level*	Daun katuk paling banyak dimanfaatkan sebagai pelancar ASI dengan nilai UV 0,87 dan FL 66,67%.

Hasil sintesis menunjukkan bahwa daun katuk tidak hanya memiliki potensi dari aspek kandungan zat aktif, tetapi juga memiliki nilai praktis sebagai bahan pangan lokal. Daun katuk dapat diolah dalam berbagai bentuk, seperti sayur, rebusan, ekstrak, simplisia, biskuit, bolu kukus, dan olahan pangan lainnya. Selain itu, pemanfaatan daun katuk juga masih hidup dalam praktik masyarakat sebagai tanaman herbal, khususnya sebagai pelancar ASI.

Potensi Daun Katuk sebagai Pendukung Produksi ASI

Hasil kajian menunjukkan bahwa daun katuk banyak dikaitkan dengan peningkatan atau kelancaran produksi ASI. Dalam kajian Ibrahim dan Pratiwi (2021), beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa daun katuk dikonsumsi dalam bentuk ekstrak, simplisia, rebusan, sayur bening, maupun olahan pangan lain. Kajian tersebut menyimpulkan bahwa konsumsi daun katuk dilaporkan memiliki pengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

Temuan tersebut diperkuat oleh kajian Pujiastuti et al. (2023), yang menyebutkan bahwa produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Daun katuk dianggap sebagai salah satu sayuran hijau yang dapat mendukung produksi ASI karena memiliki kandungan gizi dan senyawa aktif yang berkaitan dengan proses sintesis dan pengeluaran ASI. Dalam artikel tersebut juga dijelaskan bahwa daun katuk telah digunakan masyarakat dalam bentuk lalapan, sayur rebus, bolu kukus, biskuit, stik, hingga campuran nugget sebagai olahan pangan bagi ibu menyusui (Pujiastuti et al., 2023).

Dengan demikian, potensi daun katuk tidak hanya terletak pada klaim tradisional, tetapi juga didukung oleh beberapa hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi daun katuk dan peningkatan indikator produksi ASI. Namun, perlu ditegaskan bahwa daun katuk lebih tepat dipahami sebagai pangan pendukung produksi ASI, bukan sebagai satu-satunya faktor penentu

keberhasilan menyusui. Produksi ASI tetap dipengaruhi oleh frekuensi menyusui, pelekatan bayi, kondisi psikologis ibu, status gizi, dan dukungan keluarga.

Kandungan Bioaktif Daun Katuk dan Hubungannya dengan Produksi ASI

Daun katuk memiliki kandungan gizi dan senyawa bioaktif yang menjadi dasar pemanfaatannya sebagai pangan herbal. Ibrahim dan Pratiwi (2021) menjelaskan bahwa daun katuk mengandung klorofil, isoflavonoid, sterol, polifenol, steroid, vitamin, mineral, tanin, flavonoid, saponin, serta alkaloid papaverin. Kandungan sterol disebut dapat meningkatkan metabolisme glukosa untuk sintesis laktosa, sedangkan polifenol dan steroid berperan dalam refleks prolaktin serta oksitosin yang berkaitan dengan produksi dan pengeluaran ASI (Ramayulis, 2015, dalam Ibrahim & Pratiwi, 2021).

Pujiastuti et al. (2023) juga menjelaskan bahwa fitosterol pada daun katuk memiliki efek hormonal yang bersifat estrogenik sehingga dapat meningkatkan hormon prolaktin. Selain itu, papaverin pada daun katuk dapat merangsang pelepasan prolaktin dan mendukung peningkatan hormon oksitosin dalam aliran darah. Kedua hormon tersebut memiliki peran penting dalam proses menyusui, yaitu prolaktin dalam pembentukan ASI dan oksitosin dalam pengeluaran ASI.

Selain itu, daun katuk memiliki kandungan nutrisi yang cukup baik bagi ibu menyusui. Daun katuk mengandung protein, serat kasar, vitamin K, provitamin A, vitamin B, vitamin C, kalsium, kalium, fosfor, magnesium, dan klorofil (Kostania, 2015, dalam Pujiastuti et al., 2023). Kandungan tersebut membuat daun katuk tidak hanya berfungsi sebagai tanaman herbal, tetapi juga sebagai bahan pangan lokal yang bernilai gizi.

Bentuk Pengolahan Daun Katuk

Bentuk pengolahan daun katuk menjadi salah satu aspek penting dalam pemanfaatannya. Ibrahim dan Pratiwi (2021) menemukan bahwa daun katuk dikonsumsi dalam beberapa bentuk, seperti ekstrak daun katuk, simplisia, rebusan daun katuk, sayur bening, biskuit, dan camilan bagi ibu menyusui. Hal ini menunjukkan bahwa pemanfaatan daun katuk cukup fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kebiasaan konsumsi masyarakat.

Pujiastuti et al. (2023) memperluas pembahasan tersebut dengan menunjukkan bahwa daun katuk dapat diolah menjadi berbagai jenis pangan, seperti bolu kukus daun katuk, biskuit daun katuk, stik daun katuk, dan nugget dengan campuran daun katuk. Bentuk olahan ini penting karena tidak semua ibu menyusui menyukai konsumsi daun katuk dalam bentuk sayur atau rebusan. Dengan adanya variasi olahan, daun katuk dapat lebih mudah diterima sebagai bagian dari konsumsi sehari-hari.

Kajian Firdaus et al. (2025) menunjukkan bahwa dalam praktik masyarakat, daun katuk umumnya diolah dengan cara direbus, diperas, ditumbuk, dan disayur. Cara aplikasinya juga beragam, yaitu diminum, dimakan, atau dioleskan pada luka untuk penggunaan tertentu. Perebusan disebut sebagai salah satu cara paling umum untuk memperoleh ekstrak daun katuk pada skala rumah tangga. Namun, proses pengolahan perlu diperhatikan karena pemanasan berlebihan dapat menurunkan kandungan tertentu, sedangkan konsumsi mentah secara berlebihan juga berisiko bagi kesehatan.

Pemanfaatan Daun Katuk dalam Praktik Masyarakat

Pemanfaatan daun katuk sebagai pelancar ASI tidak hanya ditemukan dalam kajian kesehatan, tetapi juga dalam praktik masyarakat. Firdaus et al. (2025) menemukan bahwa masyarakat RW 08 Desa Sindangsari, Kabupaten Garut, memanfaatkan daun katuk untuk berbagai tujuan, antara lain sebagai pelancar ASI, bahan pangan, obat batuk, obat panas dalam, obat demam, dan penyubur rambut. Dari beberapa pemanfaatan tersebut, penggunaan sebagai pelancar ASI memiliki nilai tertinggi, yaitu *Use Value* sebesar 0,87 dan *Fidelity Level* sebesar 66,67%.

Nilai tersebut menunjukkan bahwa fungsi daun katuk sebagai pelancar ASI merupakan pemanfaatan yang paling dominan dibandingkan manfaat lainnya. Penggunaan sebagai bahan pangan, obat batuk, obat panas dalam, dan obat demam memiliki nilai yang lebih rendah, sedangkan penggunaan sebagai penyubur rambut menjadi yang paling rendah (Firdaus et al., 2025). Temuan ini

memperlihatkan bahwa daun katuk memiliki posisi kuat dalam pengetahuan tradisional masyarakat, terutama dalam konteks kesehatan ibu menyusui.

Hasil ini sejalan dengan kajian Ibrahim dan Pratiwi (2021) serta Pujiastuti et al. (2023), yang sama-sama menempatkan daun katuk sebagai bahan pangan atau tanaman herbal yang berhubungan dengan produksi ASI. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan daun katuk sebagai pendukung produksi ASI memiliki dua dasar, yaitu dasar empiris dari penelitian terdahulu dan dasar tradisional dari praktik masyarakat.

Budidaya Daun Katuk sebagai Upaya Mendukung Ketersediaan Bahan Pangan Herbal

Selain manfaat dan bentuk pengolahan, ketersediaan daun katuk juga menjadi faktor penting. Pujiastuti et al. (2023) menunjukkan bahwa daun katuk masih jarang ditemui di beberapa lingkungan masyarakat karena kurangnya pengetahuan tentang manfaat dan berbagai olahan yang dapat dibuat dari tanaman tersebut. Hal ini menjadi masalah karena potensi daun katuk tidak dapat dimanfaatkan secara optimal apabila masyarakat kesulitan memperoleh bahan bakunya.

Kegiatan budidaya daun katuk dapat menjadi solusi untuk menjaga ketersediaan bahan pangan herbal bagi ibu menyusui. Dalam kegiatan pengabdian yang dilakukan Pujiastuti et al. (2023), peserta diberikan edukasi mengenai manfaat daun katuk dan praktik membuat bibit tanaman daun katuk. Hasil pre-test menunjukkan sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang masih kurang, sedangkan hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan. Nilai praktik juga meningkat setelah peserta diberikan contoh cara membuat bibit daun katuk.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi dan praktik langsung dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi masyarakat dalam membudidayakan daun katuk. Dengan adanya budidaya di pekarangan rumah atau lingkungan sekitar, masyarakat dapat lebih mudah memperoleh daun katuk sebagai bahan olahan pangan. Hal ini penting karena pemanfaatan tanaman herbal tidak hanya bergantung pada manfaat biologisnya, tetapi juga pada akses, ketersediaan, dan kemampuan masyarakat untuk mengolahnya.

Catatan Kritis terhadap Pemanfaatan Daun Katuk

Meskipun daun katuk memiliki potensi sebagai pangan herbal pendukung produksi ASI, pemanfaatannya tetap perlu dipahami secara proporsional. Klaim bahwa daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI perlu ditempatkan dalam konteks yang hati-hati. Produksi ASI tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi satu jenis pangan, tetapi juga oleh frekuensi menyusui, pelekatan bayi, kondisi emosional ibu, kecukupan istirahat, status gizi, serta dukungan sosial.

Selain itu, cara pengolahan daun katuk perlu diperhatikan. Firdaus et al. (2025) mencatat bahwa konsumsi daun katuk mentah dalam jumlah berlebihan berpotensi menimbulkan risiko kesehatan, sehingga penggunaan daun katuk sebagai obat atau nutrisi perlu dilakukan dengan pengolahan yang tepat dan dalam batas aman. Oleh karena itu, daun katuk sebaiknya tidak diposisikan sebagai pengganti konsultasi kesehatan, melainkan sebagai salah satu pangan lokal yang dapat mendukung asupan ibu menyusui.

Dengan demikian, pemanfaatan daun katuk perlu disertai edukasi mengenai manfaat, cara pengolahan, dan batas konsumsi yang aman. Tenaga kesehatan, kader posyandu, dan keluarga memiliki peran penting dalam memberikan informasi yang benar kepada ibu menyusui agar penggunaan daun katuk tidak hanya berdasarkan kebiasaan tradisional, tetapi juga mempertimbangkan aspek keamanan dan kesehatan.

Sintesis Pembahasan

Berdasarkan hasil kajian, daun katuk (*Sauropus androgynus*) dapat dipahami sebagai tanaman lokal yang memiliki potensi sebagai pangan herbal pendukung produksi ASI. Potensi tersebut didukung oleh kandungan senyawa bioaktif seperti sterol, alkaloid papaverin, flavonoid, polifenol, steroid,

vitamin, dan mineral. Senyawa-senyawa tersebut berkaitan dengan proses hormonal, khususnya prolaktin dan oksitosin, yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI.

Dari aspek pengolahan, daun katuk dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk, mulai dari sayur bening, rebusan, ekstrak, simplisia, biskuit, bolu kukus, hingga olahan pangan lainnya. Variasi olahan ini menjadi penting karena dapat meningkatkan penerimaan masyarakat terhadap daun katuk sebagai pangan pendukung ibu menyusui. Dari aspek sosial budaya, pemanfaatan daun katuk sebagai pelancar ASI masih kuat dalam praktik masyarakat, sebagaimana ditunjukkan oleh tingginya nilai *Use Value* dan *Fidelity Level* dalam kajian etnobotani Firdaus et al. (2025).

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menunjukkan bahwa daun katuk memiliki peran potensial dalam mendukung produksi ASI, tetapi penggunaannya perlu tetap rasional. Daun katuk tidak dapat dianggap sebagai satu-satunya solusi untuk masalah produksi ASI. Pemanfaatannya perlu dikombinasikan dengan pola menyusui yang benar, kecukupan gizi, dukungan keluarga, kondisi psikologis yang baik, serta edukasi dari tenaga kesehatan. Dengan pendekatan tersebut, daun katuk dapat menjadi bagian dari strategi pangan lokal yang mendukung kesehatan ibu menyusui dan bayi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan tafsir di dua PTKIN Jawa Barat berpengaruh positif dan signifikan terhadap sikap moderasi beragama mahasiswa, baik pada rumpun ilmu agama (RA) maupun rumpun ilmu non-agama (RNA). Seluruh kelompok sampel berada pada kategori moderasi beragama yang cukup hingga tinggi, dan korelasi antara Pendidikan Tafsir (PT) dan Moderasi Agama (MA) konsisten berada pada taraf kuat (r = 0,662–0,765). Dengan demikian, pendidikan tafsir dapat diposisikan sebagai salah satu faktor kunci yang membentuk kecenderungan keberagamaan moderat di kalangan mahasiswa PTKIN.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, daun katuk (Sauropus androgynus) merupakan salah satu tanaman lokal yang berpotensi dimanfaatkan sebagai pangan herbal pendukung produksi ASI pada ibu menyusui. Potensi tersebut berkaitan dengan kandungan gizi dan senyawa bioaktif yang terdapat dalam daun katuk, seperti sterol, alkaloid, papaverin, flavonoid, polifenol, vitamin, mineral, dan klorofil. Beberapa kandungan tersebut dikaitkan dengan proses produksi dan pengeluaran ASI karena berhubungan dengan kerja hormon prolaktin dan oksitosin (Ibrahim & Pratiwi, 2021; Pujiastuti et al., 2023).

Daun katuk dapat diolah dalam berbagai bentuk, seperti sayur bening, rebusan, ekstrak, simplisia, biskuit, bolu kukus, stik, dan olahan pangan lainnya. Keberagaman bentuk olahan ini menunjukkan bahwa daun katuk tidak hanya berfungsi sebagai tanaman herbal, tetapi juga dapat dikembangkan sebagai pangan lokal yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pemanfaatan daun katuk sebagai pelancar ASI juga masih kuat dalam praktik masyarakat, sebagaimana ditunjukkan dalam kajian etnobotani yang menemukan bahwa penggunaan daun katuk sebagai pelancar ASI memiliki nilai Use Value tertinggi sebesar 0,87 dan Fidelity Level sebesar 66,67% (Firdaus et al., 2025).

Namun, hasil kajian ini juga menunjukkan bahwa daun katuk tidak dapat dipahami sebagai satu-satunya faktor yang menentukan kelancaran produksi ASI. Produksi ASI tetap dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti frekuensi menyusui, pelekatan bayi, kondisi psikologis ibu, kecukupan nutrisi, istirahat, serta dukungan keluarga. Oleh karena itu, daun katuk lebih tepat diposisikan sebagai pangan herbal pendukung, bukan sebagai pengganti penanganan kesehatan atau konsultasi dengan tenaga kesehatan.

Dengan demikian, pemanfaatan daun katuk sebagai pangan herbal pendukung produksi ASI memiliki dasar yang cukup kuat dari sisi literatur, praktik masyarakat, dan potensi kandungan bioaktif. Akan tetapi, penggunaannya tetap perlu memperhatikan cara pengolahan yang tepat, jumlah konsumsi yang wajar, serta edukasi yang memadai agar manfaatnya dapat diperoleh secara aman.

SARAN

Bagi ibu menyusui, daun katuk dapat dimanfaatkan sebagai salah satu pilihan pangan pendukung produksi ASI dengan tetap memperhatikan cara pengolahan yang aman. Penggunaan daun katuk sebaiknya dilakukan dalam bentuk olahan yang lazim dikonsumsi, seperti sayur bening atau rebusan, dan tidak dikonsumsi secara berlebihan, terutama dalam keadaan mentah.

Bagi keluarga dan masyarakat, dukungan terhadap ibu menyusui perlu diberikan tidak hanya melalui penyediaan makanan bergizi, tetapi juga melalui suasana psikologis yang nyaman. Daun katuk dapat menjadi salah satu bahan pangan lokal yang dikembangkan di lingkungan rumah atau pekarangan agar lebih mudah diakses oleh ibu menyusui.

Bagi tenaga kesehatan dan kader posyandu, edukasi mengenai daun katuk perlu disampaikan secara proporsional. Informasi yang diberikan sebaiknya mencakup manfaat, kandungan, cara pengolahan, serta batasan penggunaannya. Edukasi juga perlu menegaskan bahwa kelancaran ASI tidak hanya bergantung pada konsumsi daun katuk, tetapi juga pada teknik menyusui, frekuensi menyusui, kondisi ibu, dan dukungan keluarga.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lapangan dengan desain yang lebih kuat, misalnya eksperimen sederhana atau survei kuantitatif, agar pengaruh konsumsi daun katuk terhadap produksi ASI dapat diukur secara lebih objektif. Penelitian lanjutan juga dapat membandingkan beberapa bentuk olahan daun katuk, seperti rebusan, sayur, ekstrak, atau biskuit, untuk mengetahui bentuk konsumsi yang paling efektif, aman, dan mudah diterima oleh ibu menyusui.

REFERENSI

Aini, A. N. (2017). *Gambaran dukungan suami dalam pemberian ASI* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Semarang].

Anju, T., Rai, N. K. S. R., & Kumar, A. (2022). *Sauropus androgynus* (L.) Merr.: A multipurpose plant with multiple uses in traditional ethnic culinary and ethnomedicinal preparations. *Journal of Ethnic Foods, 9*(1). https://doi.org/10.1186/s42779-022-00125-8

Apreliasari, H., & Risnawati. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI. *JIKA, 5*(1), 49–52.

Arif, T., & Shetty, G. R. (2020). Therapeutic potential and traditional uses of *Sauropus androgynus*: A review. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry, 9*(3), 2131–2137.

Dewi, D. P., & Astriana, K. (2022). Pemberian nugget lele (*Clarias batrachus*) pencampuran dengan daun katuk (*Sauropus androgynus* Merr.) fortifikasi lele terhadap kadar hemoglobin ibu hamil anemia. *Journal of Nutrition College, 11*(1), 35–41. https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31962

Dolang, M. W., Wattimena, F. P., Kiriwenno, E., Cahyawati, S., & Sillehu, S. (2021). Pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu nifas. *JUMANTIK: Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan, 6*(3), 256–261. https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i3.9570

Firdaus, A., Rahayu, A. G., & Cahyanto, T. (2025). Kajian pemanfaatan katuk (*Sauropus androgynus*) sebagai tanaman herbal di RW 08 Desa Sindangsari Kecamatan Leuwigoong Kabupaten Garut. *Tumbuhan: Publikasi Ilmu Sosiologi Pertanian dan Ilmu Kehutanan, 2*(1), 55–63. https://doi.org/10.62951/tumbuhan.v2i1.195

Ibrahim, I., & Pratiwi, A. (2021). Literature review: Pengaruh daun katuk (*Sauropus androgynus*) terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Kesehatan, 10*(1), 31–36. https://doi.org/10.37048/kesehatan.v10i2.353

Indrayani, D., Shahib, M. N., & Husin, F. (2020). The effect of katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr) leaf biscuit on increasing prolactine levels of breastfeeding mother. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 16*(1), 1–7.

Juliastuti, J. (2019). Efektivitas daun katuk (*Sauropus androgynus*) terhadap kecukupan ASI pada ibu

menyusui di Puskesmas Kuta Baro Aceh Besar. *Indonesian Journal for Health Sciences, 3*(1), 1–5. https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i1.1600

Kostania, G. (2015). Pelaksanaan pelayanan kebidanan komplementer pada bidan praktek mandiri di Kabupaten Klaten. *Gaster, 12*(1), 46–72.

Maryunani, A. (2012). *Inisiasi menyusu dini, ASI eksklusif dan manajemen laktasi*. Trans Info Media.

Panjaitan, R., Irwanto, R., Husna, N., & Cholilullah, A. B. (2020). Pengaruh pemberian bolu kukus daun katuk terhadap produksi ASI di wilayah kerja Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam. *Jurnal Kesehatan Masyarakat & Gizi, 3*(1), 110–114.

Prasetya, F., Jumakil, & Sidiq, N. M. (2019). *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan: Penguatan dan inovasi pelayanan kesehatan dalam era revolusi industri*. UHO Edu Press.

Pujiastuti, N., Antarsih, N. R., Apriningsih, Suriani, H., & Faridha, N. (2023). Budidaya tanaman *Sauropus androgynus* (daun katuk) untuk bahan olahan pangan ibu menyusui. *Masyarakat Berdaya dan Inovasi, 4*(1), 10–15. https://doi.org/10.33292/mayadani.v4i1.109

Pujiastuti, N., & Febrianti, E. A. (2022). Bolu kukus daun katuk sebagai upaya meningkatkan produksi ASI ibu menyusui. *LINK, 18*(2), 149–154. https://doi.org/10.31983/link.v18i2.9174

Ramayulis, R. (2015). *Green smoothie ala Rita Ramayulis: 100 resep 20 khasiat*. Gramedia Pustaka Utama.

Retnowati, L., & Pujiastuti, N. (2022). Peran nenek sebagai personal reference dalam upaya meningkatkan perilaku menyusui eksklusif. *Jurnal Masyarakat Mandiri, 6*(5), 3502–3509.

Santana, T., Rahayu, A., & Mulyaningsih, Y. (2021). Karakterisasi morfologi dan kualitas berbagai aksesi katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.). *Jurnal Agronida, 7*(1), 15–25. https://doi.org/10.30997/jag.v7i1.4102

Senthamarai Selvi, V., & Basker, A. (2012). Phytochemical analysis and GC-MS profiling in the leaves of *Sauropus androgynus* (L.) Merr. *International Journal of Drug Development and Research, 4*(1), 162–167.

Situmorang, T. S., & Singarimbun, A. P. B. (2019). Pengaruh konsumsi air rebusan daun katuk terhadap pengeluaran produksi ASI pada ibu nifas. *Indonesian Trust Health Journal, 1*(2), 55–60. https://doi.org/10.37104/ithj.v1i2.13

Sukmawati, Mamuroh, L., & Nurhakim, F. (2019). Pemberdayaan keluarga dan kader kesehatan dalam pemanfaatan ASI eksklusif. *Media Karya Kesehatan, 2*(1), 1–10. https://doi.org/10.24198/mkk.v2i1.19067

Triananinsi, N., Andryani, Z. Y., & Basri, F. (2020). Hubungan pemberian sayur daun katuk terhadap kelancaran ASI pada ibu multipara di Puskesmas Caile. *Journal of Healthcare Technology and Medicine, 6*(1), 12–20.

Zhang, B. D., Cheng, J. X., Zhang, C. F., Bai, Y. D., Liu, W. Y., Li, W., Koike, K., Akihisa, T., Feng, F., & Zhang, J. (2020). *Sauropus androgynus* L. Merr.—A phytochemical, pharmacological and toxicological review. *Journal of Ethnopharmacology, 257*, 112778. https://doi.org/10.1016/j.jep.2020.112778