



Efektivitas Daun Katuk Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui Di Bidan Misniarti Tahun 2023

Lasria Yolivia Aruan

STIKes Mitra Husada Medan

Email: yolivialasria@gmail.com

Yasrida Nadeak

STIKes Mitra Husada Medan

Email: yasrida.nadeak@gmail.com

Dessy Ratna Sari

STIKes Mitra Husada Medan

Email: sembiring28dessy@gmail.com

Alamat: Jln.Sukamaju Psr 7 Tembung,, Deli Serdang . Indonesia

Korespondensi penulis : yolivialasria@gmail.com

Abstract. *Introduction: Exclusive breastfeeding is a global strategy to improve the growth, development, health and survival of babies. One effort to increase breast milk supply is by improving the quality of food which has a direct effect on milk production, namely katuk leaves. Objective: aims to determine the effect of katuk leaf extract on the adequacy of breast milk production in post partum mothers at Midwife Misniarti. Method: This research is a quasi experiment with a two group posttest only design. This research method is a quasi-experimental design with a nonequivalent control group design. The sample in this study was 30 people consisting of 15 experimental groups and 15 control groups. Data collection uses an observation sheet. Univariate analysis uses central tendency distribution and bivariate analysis uses paired t test. The results showed that the mean sufficiency of breast milk in the experimental group before giving katuk leaves was 6.80 and after giving katuk leaves was 8.47. The conclusion is that giving katuk leaves has proven to be effective for the adequacy of breast milk (ASI) in breastfeeding mothers.*

Keywords: *Katuk Leaf Extract, Adequacy of Breast Milk, Breastfeeding Mothers*

Abstrak. *Pendahuluan : Pemberian ASI Eksklusif menjadi salah satu strategi global untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kelangsungan hidup bayi. Salah satu upaya memperbanyak ASI dengan meningkatkan kualitas makanan yang berpengaruh secara langsung pada produksi air susu yaitu daun katuk..Tujuan: bertujuan untuk mengetahui pengaruh ekstrak daun katuk terhadap kecukupan produksi ASI pada ibu post partum di Bidan Misniarti. Metode Penelitian ini bersifat *Quasi experiment* dengan desain nonequivalent control group design. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang yang terdiri dari 15 kelompok eksperimen dan 15 kelompok kontrol. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisis univariat menggunakan distribusi tendensi sentral dan analisis bivariatnya menggunakan uji t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata kecukupan air susu ibu pada ibu menyusui kelompok eksperimen sebelum pemberian daun katuk sebesar 6,80 dan sesudah pemberian daun katuk 8,47. Kesimpulan pemberian daun katuk terbukti efektif terhadap kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui.*

Kata Kunci: *Ekstrak Daun Katuk, Kecukupan ASI, Ibu Menyusui*

LATAR BELAKANG

Praktek menyusui Air Susu Ibu (ASI) di Indonesia semakin menurun dari tahun ke tahun, dari 42% pada tahun 1997 menjadi 40% pada tahun 2002.¹ Kecenderungan ini ternyata ditemui di negara-negara berkembang lainnya seperti di Filipina dari 20% pada tahun 1998 menjadi 16% pada 2003, Vietnam dari 29% pada 1998 menjadi 15% pada 2002. Thailand merupakan negara paling rendah dengan hanya 5,4% ibu menyusui ASI eksklusif.

Kecenderungan ini mungkin terjadi karena makin banyaknya ibu yang berkeja penuh-waktu dan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif yang kurang adekuat. Ibu-ibu di negara maju seperti Amerika Utara dan Eropa justru memperlihatkan kecenderungan yang meningkat untuk menyusui ASI eksklusif dalam bulan-bulan pertama kelahiran.

WHO merangkum hasil studi dari efek-efek menyusui awal pada langkah 4 dari *10 Langkah Sukses Menyusui* yang menyatakan “Menolong ibu memulai menyusui dalam waktu 30 menit setelah kelahiran”. Banyak penelitian yang menyatakan tentang pentingnya kontak kulit ke kulit antara ibu dan bayinya dalam menyusui pertama kali terutama dalam waktu 30 menit setelah persalinan. Pada pengamatan- pengamatan yang dilakukan di berbagai rumah sakit, terkadang cukup sulit bagi ibu untuk melakukan hal ini, karena bayi-bayi belum siap untuk mulai menyusui karena banyaknya prosedur-prosedur klinis yang dilakukan di RS, beberapa diantaranya tidak saja menghambat kontak dini antara ibu dan bayinya tapi juga diragukan kegunaannya untuk bayi. Selain itu terdapat bukti bahwa operasi seksio sesar merupakan penghambat yang signifikan terhadap implementasi pada rumah sakit yang ramah terhadap bayi untuk memulai menyusui. Praktek rawat gabung sedini mungkin agar ibu dan bayi selalu berdekatan dalam satu ruangan ternyata sangat menunjang keberhasilan menyusui. Keberhasilan menyusui juga tampak lebih tinggi pada bayi yang mulai menyusui lebih dini dibandingkan dengan bayi yang mulai menyusui lebih lambat. Produksi ASI yang tidak mencukupi merupakan keluhan yang sering diutarakan oleh ibu terutama minggu pertama nifas dan mengenai sekitar 50-80% wanita hamil. Banyak sekali obat-obatan yang ditawarkan kepada mereka untuk mengurangi keluhan tersebut, salah satunya adalah daun katuk, yang diduga dapat menambah produksi ASI.

Daun katuk (*Saoropus androgynus*) ternyata telah dikenal dalam pengobatan tradisional di Asia Selatan dan Asia Tenggara sebagai obat penambah ASI. Untuk meningkatkan kecukupan ASI dapat dilakukan dengan mengkonsumsi daun katuk berupa

rebusan atau sayur bening maupun ekstrak daun katuk karena mengandung alkaloid dan sterol yang dapat meningkatkan kelancaran ASI. Selain itu daun katuk mengandung vitamin A, B1, C, tanin, saponin alkaloid papaverin. Daun katuk mengandung hampir 7% protein dan 19% serat kasar, vitamin K, pro-vitamin A (beta karoten), Vitamin B dan C. Mineral yang dikandung adalah Kalsium (2,8%) zat besi, kalium, fosfor dan magnesium. Daun katuk sudah dikenal oleh nenek moyang kita sebagai sayur pelancar ASI, Pemberian daun katuk dengan cara direbus yaitu diberikan pada ibu menyusui selama 1 minggu (7 hari), dikonsumsi oleh ibu pada pagi dan sore dengan dosis sebanyak 50 gram daun katuk direbus dengan air 300 ml. Ibu dapat mengkonsumsi rebusan daun katuk ini pada hari ke-2 atau ke-3 setelah melahirkan, hal ini karena peningkatan berat badan bayi pada hari ke-4 dan seterusnya.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Efektivitas Daun Katuk Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui di Bidan Misniarti.

KAJIAN TEORITIS

Masa nifas atau *puerperieum* dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu. Pelayanan pasca persalinan harus terselenggara pada masa itu untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi, yang meliputi upaya pencegahan, deteksi dini dan pengobatan komplikasi dan penyakit yang mungkin terjadi, serta penyediaan pelayanan pemberian imunisasi pada bayi, nutrisi bagi ibu dan ASI Eksklusif (Prawirohardjo, 2015).

Pemberian ASI Eksklusif menjadi salah satu strategi global untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kelangsungan hidup bayi. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dianjurkan oleh pedoman internasional yang didasarkan pada bukti Ilmiah tentang ASI baik bagi bayi, namun ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun (Dewi & Sunarsih, 2011).

Memberikan ASI sesuai kebutuhan bayi berarti keuntungan untuk semua, bayi akan lebih sehat, cerdas dan berkepribadian baik, ibu akan lebih sehat, karena didalam ASI banyak mengandung berbagai zat yang penting untuk tumbuh kembang bayi dan sesuai kebutuhannya. ASI juga mengandung cukup banyak komponen yang diperlukan oleh bayi seperti kolostrum yang kaya akan antibody karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan bermanfaat untuk mematikan kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi resiko kematian pada bayi (Roesli, 2012).

Kebutuhan gizi ibu juga perlu diperhatikan pada masa menyusui, karena ibu tidak hanya harus mencukupi kebutuhan dirinya, tetapi juga memproduksi ASI untuk bayi. Nutrisi ibu menyusui harus kaya akan Provitamin A, vitamin C, Zat besi dan fosfor yang penting bagi ibu menyusui (Sutomo, 2015). Selain itu, kandungan fitokimia lainnya seperti polifenol dan steroid berperan dalam refleksi prolaktin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI serta merangsang hormon oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI serta Laktogogum yang merupakan zat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu (Ramayulis, 2015).

Dalam praktiknya, menyusui tidak semudah yang dibayangkan, namun tidak sesulit yang dikira. Menyusui tidak hanya membutuhkan gizi cukup dan kesehatan yang prima tetapi juga membutuhkan tekad dan keyakinan bahwa ibu akan sukses dalam upayanya memberikan makanan terbaik bagi bayinya (Tangga et al., 2020). Salah satu upaya memperbanyak ASI, adalah meningkatkan kualitas makanan yang berpengaruh secara langsung pada produksi air susu yaitu sayur-sayuran hijau seperti daun katuk. Daun katuk terbukti mempunyai efek positif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Hal ini dimungkinkan kebenaran teori yang menyatakan bahwa daun katuk polifenol dan steroid 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 berasal dari efek hormonal senyawa kimia sterol yang bersifat estrogenik (Triananinsi et al., 2020).

Secara nasional cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada bayi 0 - 6 bulan sudah mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, namun belum dapat mencapai indikator pencapaian nasional. Secara Nasional, cakupan bayi mendapatkan ASI eksklusif tahun 2018 (68,47 %), angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2019 yaitu (47%). (Profil Kesehatan Indonesia, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat *Quasi Experimental* dengandesain nonequivalent control group design. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang yang terdiri dari 15 kelompok eksperimen dan 15 kelompok kontrol. Pengumpulan datanya menggunakan lembar observasi. Analisis univariat menggunakan distribusi tendensi sentral dan analisis

bivariatnya menggunakan uji t berpasangan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Tendensi Sentral Kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui yang Diberi dan yang Tidak Diberi Daun Katuk

Kecukupan ASI Sebelum Pemberian Daun Katuk	Mean	Median	S.D	Minimal-Maksimal	95% CI
Yang diberi daun katuk	6,80	7,00	1,474	5-10	5,98-7,62
Yang tidak diberi daun katuk	5,80	6,00	1,421	3-8	4,96-6,64

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata kecukupan air susu ibu pada ibu menyusui kelompok eksperimen sebelum pemberian daun katuk sebesar 6,80 dengan mediannya 7,00, standar deviasinya 1,474. Paling sedikitnya ibu menyusui 5 kalidalam sehari dan paling banyak 10 kali. Berdasarkan nilai 95% CI diyakini bahwa kecukupan air susu ibu pada ibu menyusui kelompok eksperimen sebelum pemberian daun katuk. Sedangkan pada kelompok kontrol, rata-rata kecukupan air susu ibu pada hari pertama sebesar 5,80 dengan mediannya 6,00, standar deviasinya 1,421. Paling sedikitnya ibu menyusui 3 kali dalam sehari dan palingbanyak 8 kali. Berdasarkan nilai 95% CI diyakini bahwa kecukupan air susu ibu padaibu menyusui kelompok kontrol pada hari pertama.

Tabel 2. Distribusi Tendensi Sentral Kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusuiyang Diberi dan yang Tidak Diberi Daun Katuk

Kecukupan ASI Sesudah Pemberian Daun Katuk	Mean	Mean Median	S.D	Minimal-Maksimal	95% CI
Yang diberi daun katuk	8,47	8,00	1,598	6-12	7,58-9,35
Yang tidak diberi daun katuk	6,80	7,00	1,699	4-10	5,86-7,74

Berdasaarkan tabel diatas, menunjukkanbahwa rata-rata kecukupan air susu ibu pada ibu menyusui kelompok eksperimen sesudah pemberian daun katuk sebesar 8,47 dengan mediannya 8,00, standar deviasinya 1,598. Paling sedikitnya ibu menyusui 6 kali dalamsehari dan paling banyak 12 kali. Berdasarkan nilai 95% CI diyakini bahwa kecukupan air susu ibu pada ibu menyusui kelompok eksperimen sesudah pemberian daun katuk. Sedangkan pada kelompok kontrol, rata-ratakecukupan air susu ibu pada hari ketujuh sebesar 6,80 dengan mediannya 7,00, standar deviasinya 1,421. Paling sedikitnya ibu menyusui 4 kali dalam sehari dan paling banyak 10 kali. Berdasarkan nilai 95% CI diyakini bahwa kecukupan air susu ibu padaibu menyusui kelompok kontrol pada hari ketujuh.

Tabel 3. Uji Normalitas Data Efektivitas Daun Katuk terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui

Kecukupan ASI	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Eksperimen (pretest)	0.920	15	0.192*
Eksperimen (posttest)	0.928	15	0.258*
Kontrol (pretest)	0.938	15	0.354*
Kontrol (posttest)	0,956	15	0.624*

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan uji normalitas data dengan Shapiro Wilk, menunjukkan bahwa data kecukupan ASI pada kelompok eksperimen sebelum perlakuan (pretest) sebesar 0,192, data kecukupan ASI pada kelompok eksperimen sesudah perlakuan (posttest) sebesar 0,258, data kecukupan ASI pada kelompok kontrol pada hari pertama (pretest) sebesar 0,354 dan data kecukupan ASI pada kelompok kontrol pada hari ketujuh (posttest) sebesar 0,624. Hal ini berarti semua data berdistribusi normal karena nilai $p > 0,05$. Selanjutnya dilakukan uji t berpasangan dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 4. Efektivitas Daun Katuk terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui

Kecukupan ASI pada Ibu Menyusui	Mean	Beda Mean	N	t	P value
Yang diberi daun katuk					
- Pretest (hari-1)	6,80	1,67	15	3,851	0002
- Posttest (hari-7)	8,47				
Yang tidak diberi daun katuk					
- Pretest (hari-1)	5,80	1,00	15	1,345	0,200
- Posttest (hari-7)	6,80				

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen rata-rata kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui sebelum perlakuan sebesar 6,80 dan sesudah perlakuan sebesar 8,47 yang artinya ada selisih sebesar 1,67. Perbedaan ini menunjukkan bahwa daun katuk efektif terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui hal ini dapat dilihat dari nilai $p = 0,002 (< 0,05)$. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata kecukupan ASI pada hari pertama sebesar 5,80 dan sesudah perlakuan sebesar 6,80 yang artinya ada selisih sebesar 1,00. Perbedaan ini menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan kecukupan ASI baik pada hari-1 maupun hari ke-7, hal ini dapat dilihat dari nilai $p = 0,200 (> 0,05)$. Dengan demikian maka pemberian daun katuk terbukti efektif terhadap kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui mengonsumsi makanan yang bernutrisi yang dapat meningkatkan ASI, akibatnya produksi ASI menurun dan menyusui kurang dari batas normal.

PEMBAHASAN

a. Gambaran Kecukupan Air Susu Ibu(ASI) pada Ibu Menyusui Sebelum Pemberian Daun Katuk

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kecukupan air susu ibu pada ibu menyusui kelompok eksperimen sebelum pemberian daun katuk sebesar 6,80. Rata-rata kecukupan air susu ibu ini masih dibawah batas normal yaitu normalnya 8-10 kali dalam sehari, hal ini dapat dikarenakan ibu belum mempersiapkan diri untuk menyusui seperti tidak melakukan perawatan payudara, Pada hari pertama, biasanya ASI belum keluar, bayi cukup disusukan selama 4 – 5 menit, untuk merangsang produksi ASI dan membiasakan puting susu dihisap oleh bayi. Setelah hari ke 4 – 5, boleh disusukan selama 10 menit. Setelah produksi ASI cukup, bayi dapat disusukan selama 15 menit (jangan lebih dari 20 menit). Menyusukan selama 15 menit ini jika produksi ASI cukup dan ASI lancar keluar, sudah cukup untuk bayi. Dikatakan bahwa, jumlah ASI yang terisap bayi pada 5 menit pertama adalah ± 112 ml, 5 menit kedua ± 64 ml, dan 5 menit terakhirnya ± 16 ml.

Produksi ASI adalah nilai kumulatif berdasarkan apa yang dilihat di lapangan yang dapat diukur dengan menggunakan banyaknya volume ASI yang diminum bayi selama satu hari. Tanda bayi mendapatkan ASI yang cukup adalah bayi minum ASI tiap 2-3 jam atau dalam 24 jam minimal mendapatkan ASI 8-10 kali pada 2-3 minggu pertama, bayi akan buang air kecil (BAK) paling tidak 6-8 kali sehari, berat badan bayi naik 125 gram per minggu dan tidak terjadi penurunan berat bayi lebih dari 7% dari berat lahir.

Masih terdapatnya ibu dengan kecukupan air susu ibu kurang dari batas normal, maka petugas kesehatan perlu memberikan konseling atau penyuluhan kepada ibu nifas tentang perlunya mengkonsumsi makanan yang bernutrisi dan bisa meningkatkan ASI salah satunya daun katuk. Bagi ibu nifas yang mengalami masalah dengan menyusui perlu mencari informasi tentang daun katuk dan cara mengkonsumsinya agar mengatasi masalahnya.

b. Gambaran Kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui Sesudah Pemberian Daun Katuk

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kecukupan air susu ibu pada ibu menyusui kelompok eksperimen sesudah pemberian daun katuk sebesar 8,47. Kecukupan air susu ibu setelah diberi daun katuk ternyata mengalami kenaikan menjadi 8,47 dari 6,80 hal ini dapat dikarenakan ibu mengkonsumsi daun katuk secara teratur selama seminggu, akibatnya kecukupan air susu ibu meningkat dan frekuensinya dalam batas

normal.

Hasil penelitian ini lebih rendah dibanding dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suwanti & Kuswati, (2016) di Puskesmas Cibogo Kabupaten Subang menunjukkan bahwa setelah pemberian daun katuk ibu menyusui sebanyak 9,0 per hari. Juga lebih rendah dibanding dengan hasil penelitian Gunanegara et al., (2010) di Puskesmas Jatibarang Kabupaten Indramayu menunjukkan bahwa setelah pemberian daun katuk menjadi 10,0 per hari.

Katuk (*Sauropus androgynus*) merupakan tanaman obat-obatan tradisional yang mempunyai zat gizi tinggi, sebagai antibakteri, dan mengandung beta karoten sebagai zat aktif warna karkas (Santoso, 2015). Manfaat daun katuk sangat berguna bagi wanita yang sedang menyusui. Sebuah penelitian mengungkapkan, bahwa daun katuk dapat meningkatkan ekspresi gen prolaktin dan oksitosin pada tikus yang menyusui. Perlu diketahui bahwa prolaktin dan oksitosin adalah dua hormon yang mempengaruhi produksi ASI. Selain itu, khasiat daun katuk bagi ibu menyusui juga terkait dengan kandungan galactagogue yang ada di dalamnya. Galactagogue adalah senyawa yang dapat memicu peningkatan produksi ASI (Savitri, 2016).

c. Efektivitas Daun Katuk terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan pemberian daun katuk terbukti efektif terhadap kecukupan ASI, hal ini dikarenakan daun katuk merupakan salahsatu tanaman yang dapat merangsang keluarnya ASI, sehingga ibu yang mengkonsumsi daun katuk setiap pagi dan sore selama seminggu kecukupan ASI nya akan membaik atau meningkat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Juliastuti, (2019) pada ibu menyusui di UPTD Puskesmas Tarogong Kabupaten Garut menunjukkan bahwa rebusan daun katuk efektif dalam memenuhi kecukupan ASI, juga sejalan dengan hasil penelitian Suwanti & Kuswati, (2016) di Puskesmas Cibogo Kabupaten Subang tahun 2016 menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan konsumsi pemberian daun katuk terhadap kecukupan ASI ($p = 0,000$). Demikian juga dengan hasil penelitian Agustina, (2014) di Depok Jawa Barat menunjukkan bahwa pemberian daun katuk dapat meningkatkan jumlah menyusui.

Pemberian daun katuk dengan cara direbus yaitu diberikan pada ibu menyusui selama 1 minggu (7 hari), dikonsumsi oleh ibu pada pagi dan sore dengan dosis sebanyak 50 gram daun katuk direbus dengan air 300 ml. Ibu dapat mengkonsumsi rebusan daun katuk ini pada

hari ke-2 atau ke-3 setelah melahirkan, hal ini karena peningkatan berat badan bayi pada hari ke-4 dan seterusnya (Apriadi, 2015).

KESIMPULAN DAN SARAN

Peneliti menarik kesimpulan bahwa pemberian daun katuk terbukti efektif terhadap kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui di Bidan Misniarti. Ibu nifas dapat mengkonsumsi daun katuk setiap pagi dan sore hari selama seminggu untuk merangsang keluarnya ASI.

Maka dari itu peneliti berharap untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menambah variabel lain atau desain penelitian yang berbeda

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Bidan Misniarti yang telah memberi tempat untuk melakukan penelitian dan seluruh responden dalam penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Agustina, E. R. (2014). *Pengaruh Kombinasi Ekstrak Daun Katuk (Sauropus androgynus (L.) Merr.) dan Domperidon Terhadap Involusi Uterus Mencit Menyusui*. Universitas Kristen Maranatha.
- Apriadi, S. (2015). *Cara Mengolah Daun Katuk Untuk Menyusui*. www.hellosehat.com
- Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka. (2019). *Profil Kesehatan Kabupaten Majalengka tahun 2018*. Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2019). *Derajat Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2018*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- Gunanegara, R. F., Suryawan, A., Sastrawinata, U. S., & Surachman, T. (2010). Efektivitas Ekstrak Daun Katuk dalam Produksi Air Susu Ibu untuk Keberhasilan Menyusui. *Maranatha Journal of Medicine and Health*, 9(2), 151203.
- 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.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan. (2018). *Profil anak indonesia 2018*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak.
- Nasution, A. N. (2019). *Efektifitas Pemberian Simplisia Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Praktik Mandiri Bidan Afriana, Am. Keb Tahun 2018*.
- Rahmanisa. (2015). Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum. *Husada Mahakam*, III(8).
- Roesli, U. (2012). *Panduan: inisiasimenyusu dini: plus asi eksklusif*. Pustaka Bunda.

- Santoso. (2015). *Manfaat Daun Katuk Untuk Ibu Menyusui*. www.haibunda.com
- Savitri, A. (2016). *Tanaman Ajaib! Basi Penyakit dengan TOGA (Tanaman Obat Keluarga)*. Bibit Publisher.
- Suraatmaja, S. (1997). Aspek gizi air susu ibu, dalam ASI petunjuk untuk tenaga kesehatan. *Soetjiningsih, Editor. Jakarta: EGC.*
- Susilaningrum. (2016). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Pustaka Media.
- Suwanti, E., & Kuswati, K. (2016). Pengaruh Konsumsi Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Menyusui Di Klaten. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2).
- WHO. (2018). *Data Asi Se-dunia*. www.who.int