

**PENGARUH PEMBERIAN COOKIES DAUN KATUK TERHADAP KECUKUPAN
ASI PADA IBU MENYUSUI BAYI USIA 0-2 BULAN DI KLINIK PRATAMA MADINA
TEMBUNG KABUPATEN DELI SEDRANG TAHUN 2025**

Fadilah Azizah¹, Fitriyani Pulungan²

¹Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan

²Dosen Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan Medan

Jl. Jamin Ginting Km.13.5 Kelurahan Lau Cih, Medan Tuntungan, Sumatera Utara

Email: ¹fadilahazizah56@gmail.com, ²fitriyaniputra1980@gmail.com

***THE EFFECT OF KATUK LEAF COOKIES ON BREAST MILK SUFFICIENCY IN LACTATING
MOTHERS OF INFANTS AGED 0-2 MONTHS AT MADINA PRIMARY CLINIC TEMBUNG,
DELI SERDANG REGENCY IN 2025***

ABSTRACT

Introduction: Breast milk is a vital source of nutrition for infant growth and serves as the first line of defense against infection. Exclusive breastfeeding is extremely important during the first 6 months of an infant's life, yet many lactating mothers struggle to produce enough breast milk. This study aimed to determine the effect of giving katuk leaf cookies on breast milk sufficiency in mothers breastfeeding infants aged 0-2 months.

Methods: This was a quantitative, pre-experimental study using a one-group pretest-posttest design. The population for this study consisted of 20 lactating mothers with infants aged 0-2 months. Sampling was done using a total sampling technique based on inclusion and exclusion criteria.

Results and Discussion: The results showed an increase in the average frequency of breastfeeding and infant urination frequency after the intervention of providing katuk leaf cookies. The analysis, using a paired T-test, yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion: It can be concluded that there is a significant effect of giving katuk leaf cookies on breast milk sufficiency in mothers breastfeeding infants aged 0-2 months at Klinik Pratama Madina. It is hoped that katuk leaf cookies can become an alternative intervention to increase breast milk production and support exclusive breastfeeding programs.

Keywords: Katuk Leaf, Cookies, Breast Milk Sufficiency

ABSTRAK

Latar Belakang: ASI merupakan sumber nutrisi bagi bayi untuk pertumbuhan dan sebagai perlindungan pertama terhadap infeksi. ASI eksklusif sangat penting dalam 6 bulan pertama kehidupan bayi, namun masih banyak ibu menyusui yang mengalami masalah dalam mencukupi produksi ASI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian cookies daun katuk terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui bayi usia 0–2 bulan.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan pendekatan one group pretest-posttest. Populasi dari penelitian ini yaitu ibu menyusui bayi usia 0-2 bulan yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.

Hasil Penelitian: Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah terdapat peningkatan rata-rata frekuensi menyusui dan frekuensi BAK bayi sesudah diberikan perlakuan berupa pemberian cookies daun katuk. Analisis yang digunakan yaitu uji paired T-test, menghasilkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$).

Kesimpulan: Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan pemberian cookies daun katuk terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-2 bulan di Klinik Pratama Madina. Diharapkan cookies daun katuk bisa menjadi salah satu alternatif intervensi dalam meningkatkan produksi ASI untuk mendukung program pemberian ASI eksklusif.

Kata Kunci: Daun Katuk, Cookies, Kecukupan ASI

PENDAHULUAN

ASI merupakan asupan gizi utama untuk bayi yang mengandung zat pelindung antara lain antibodi, enzim, dan sel imun yang memiliki efek protektif terhadap berbagai jenis infeksi pada bayi¹. Pemberian ASI secara dini dan eksklusif terbukti mendukung pertumbuhan, perkembangan optimal, serta menurunkan risiko stunting. Namun, praktik pemberian ASI eksklusif masih rendah.

Data UNICEF dan WHO tahun 2023 menunjukkan tingkat pelaksanaan program ASI eksklusif di seluruh dunia berkisar 48%, sedangkan pada tahun 2030 target WHO adalah 70%². Di Indonesia, cakupan tahun 2023 sebesar 63,9% mencapai target nasional 50%. Namun, ada beberapa daerah yang belum mencapai target tersebut. Salah satunya Provinsi Sumatera Utara dengan persentase sebesar 41,8%³. Sedangkan di Kabupaten Deli Serdang cakupan bayi baru lahir mendapatkan ASI Eksklusif adalah 16% pada tahun 2023⁴.

Kurangnya praktik pemberian ASI eksklusif erat kaitannya dengan persepsi ibu menyusui terhadap kecukupan produksi ASI. Haque (2022) menyebutkan bahwa sebanyak 35% ibu berhenti memberikan ASI eksklusif disebabkan ibu beranggapan bahwa produksi ASI tidak mencukupi untuk bayi⁵.

Pemanfaatan daun katuk (*Sauropus androgynus*) merupakan salah satu intervensi dalam upaya meningkatkan produksi ASI. Di dalam daun katuk terdapat kandungan serat kasar 19% dan protein hampir 7%, daun katuk juga mengandung vitamin K dan beta karoten serta kalsium sebesar 2,8%, kalium, fosfor, dan magnesium⁶. Daun katuk terbukti memiliki efektivitas dalam membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu setelah melahirkan. Kandungan polifenol dan steroid di dalamnya berperan sebagai laktagog, yaitu zat yang merangsang refleks prolaktin atau memicu kerja alveoli dalam menghasilkan ASI. Selain itu, tanamam ini juga merangsang hormon oksitosin yang berperan dalam memperlancar proses pengeluaran dan aliran ASI⁷.

Inovasi dalam pemanfaatan daun katuk dilakukan dengan mengolahnya menjadi produk olahan seperti cookies. Produk ini dipilih karena lebih praktis, memiliki daya simpan lama, mudah dikonsumsi, dan dapat diterima sebagai camilan bergizi oleh ibu menyusui. Sejumlah penelitian mendukung efektivitas cookies daun katuk dalam meningkatkan produksi ASI. Miharti et al., (2024), menemukan adanya peningkatan signifikan rata-rata frekuensi produksi ASI dari 39,67 menjadi 72,00 setelah pemberian biskuit daun katuk⁸. Sementara itu, Alkaf et al. (2023) melaporkan produksi ASI pada ibu nifas yang mengonsumsi cookies daun katuk lebih tinggi 46,471 cc dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil ini menguatkan bukti bahwa daun katuk dalam bentuk cookies dapat menjadi intervensi sederhana dan efektif untuk mendukung pemberian ASI eksklusif⁹.

Berdasarkan survey awal peneliti di Klinik Pratama Madina pada tanggal 20 Maret 2025 menunjukkan sebagian besar ibu menyusui mengalami masalah produksi ASI, bahkan 14 dari 20 responden cenderung memberikan susu formula karena ASI yang keluar sedikit. Kondisi ini menegaskan pentingnya upaya sederhana dan mudah diterapkan untuk mendukung kecukupan ASI.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian cookies daun katuk terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui bayi usia 0–2 bulan di Klinik Pratama Madina, Kabupaten Deli Serdang tahun 2025.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental, menggunakan pendekatan one group before-after. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diukur sebelum dan sesudah pemberian intervensi tanpa kelompok kontrol.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui bayi 0-2 bulan di Klinik Pratama Madina Tembung, Deli Serdang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara total sampling, sebanyak 20 orang ibu menyusui dengan mengambil sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi. Analisis uji statistik menggunakan uji parametrik yaitu menggunakan Uji Paired T-Test.

HASIL PENELITIAN**Analisis Univariat****Tabel 1. Karakteristik Ibu Menyusui Bayi Usia 0-2 Bulan di Klinik Pratama Madina**

Karakteristik	N	%
Usia		
<20 tahun	1	5.0
20-35 tahun	17	85.0
>35 tahun	2	10.0
Total	20	100.0
Pendidikan		
SMP	2	10.0
SMA	16	80.0
S1	2	10.0
Total	20	100.0
Pekerjaan		
IRT	11	55.0
Pegawai/PNS	2	10.0
Wiraswasta	5	25.0
Karyawan Swasta	2	10.0
Total	20	100.0
Paritas		
Primipara	4	20.0
Multipara	16	80.0
Total	20	100.0

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden ibu menyusui berusia 20–35 tahun (85%). Tingkat pendidikan terbanyak adalah lulusan SMA (80%). Mayoritas responden berprofesi sebagai IRT (55%), dan menurut paritas, mayoritas merupakan multipara (80%).

Tabel. 1 Deskripsi Frekuensi Menyusui Sebelum dan Sesudah Intervensi

Keterangan	Frekuensi Menyusui	
	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Minimum	5	7
Maximum	10	13
Mean	7.10	10.30
SD	1.252	1.525

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebelum pemberian cookies daun katuk rata-rata frekuensi menyusui yaitu 7,10 kali dan rata-rata frekuensi menyusui sesudah pemberian cookies daun katuk yaitu 10,30 kali.

Tabel. 2 Deskripsi Frekuensi BAK Bayi Sebelum dan Setelah Intervensi

Keterangan	Frekuensi BAK Bayi	
	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Minimum	4	6
Maximum	8	10
Mean	5.50	8.00
SD	1.147	1.026

Pada Tabel 3, diketahui sebelum pemberian cookies daun katuk rata-rata frekuensi BAK bayi yaitu 5,50 kali dan sesudah pemberian cookies daun katuk meningkat menjadi 8,00 kali per hari.

Analisis Bivariat

Tabel. 3 Uji Normalitas Frekuensi Menyusui dan Frekuensi BAK Bayi Sebelum dan Sesudah Pemberian Cookies Daun Katuk

Frekuensi Menyusui	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Sebelum Intervensi	0.915	20	0.079
Sesudah Intervensi	0.938	20	0.223
Frekuensi BAK bayi			
Sebelum Intervensi	0.909	20	0.062
Sesudah Intervensi	0.913	20	0.072

Tabel 4.4 menunjukkan, diketahui hasil uji normalitas data dengan nilai $p > 0,05$ pada variabel frekuensi menyusui dan frekuensi BAK bayi baik sebelum maupun sesudah intervensi. Hal ini menandakan data berdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji Paired T-Test.

Tabel. 4 Analisis Pengaruh Pemberian Cookies Daun Katuk terhadap Kecukupan ASI Berdasarkan Frekuensi Menyusui di Klinik Pratama Madina Tahun 2025

Frekuensi Menyusui	N	Mean	SD	P-value
Sebelum Intervensi	20	7.10	1.252	0.000
Sesudah Intervensi	20	10.30	1.525	

Berdasarkan Tabel 5 terdapat perbedaan perubahan frekuensi menyusui sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan nilai p-value sebesar 0,000, yang berarti ada pengaruh pemberian cookies daun katuk terhadap frekuensi menyusui.

Tabel. 5 Analisis Pengaruh Pemberian Cookies Daun Katuk terhadap Kecukupan ASI Berdasarkan Frekuensi BAK Bayi di Klinik Pratama Madina Tahun 2025

Frekuensi Menyusui	N	Mean	SD	P-value
Sebelum Intervensi	20	5.50	1.147	0.000
Sesudah Intervensi	20	8.00	1.026	

Berdasarkan Tabel 6 terdapat perbedaan perubahan frekuensi BAK bayi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan nilai p-value sebesar 0,000, yang berarti ada pengaruh pemberian cookies daun katuk terhadap frekuensi BAK bayi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian cookies daun katuk terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui bayi usia 0–2 bulan. Kecukupan ASI yang diukur melalui frekuensi menyusui dan frekuensi BAK bayi mengalami peningkatan signifikan setelah intervensi. Rata-rata frekuensi menyusui meningkat dari 7,10 kali/hari menjadi 10,30 kali/hari, sementara frekuensi BAK bayi meningkat dari 5,50 kali/hari menjadi 8,00 kali/hari. Hal ini mengindikasikan bahwa konsumsi cookies daun katuk mampu meningkatkan produksi dan kelancaran pengeluaran ASI, sehingga kebutuhan cairan bayi dapat terpenuhi dengan baik.

Peningkatan frekuensi menyusui dan BAK bayi sejalan dengan teori fisiologi laktasi, dimana hisapan bayi yang semakin sering akan menstimulasi refleks prolaktin dan oksitosin. Kedua hormon ini berperan penting dalam produksi dan pengeluaran ASI. Dengan meningkatnya ketersediaan ASI akibat konsumsi

cookies daun katuk, bayi lebih sering menyusui, dan hal tersebut turut memperkuat refleksi laktasi sehingga tercipta siklus positif produksi ASI yang berkelanjutan¹⁰.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Miharti et al, (2024), yang melaporkan bahwa konsumsi biskuit daun katuk mampu meningkatkan rata-rata produksi ASI dari 39,67 cc menjadi 72,00 cc. Alkaf et al. (2023) juga menemukan bahwa ibu nifas yang diberi cookies daun katuk mengalami peningkatan produksi ASI lebih tinggi dibanding kelompok kontrol, dengan selisih sebesar 46,471 cc. Hal yang sama dilaporkan oleh Ningrum, Novita and Hidayah (2023), dimana mayoritas responden (66,7%) yang mengonsumsi cookies daun katuk menunjukkan peningkatan produksi ASI¹¹.

Efektivitas daun katuk sebagai laktagogum dipengaruhi oleh kandungan senyawa bioaktif seperti papaverin, sterol, dan fitosterol. Papaverin bekerja dengan menghambat reseptor dopamin sehingga merangsang peningkatan hormon prolaktin, sedangkan fitosterol berperan dalam memperkuat sinyal hormonal yang menunjang produksi ASI. Selain itu, cookies sebagai media pemberian memiliki keunggulan karena praktis, mudah dikonsumsi, dan dapat menjadi alternatif cemilan bergizi bagi ibu menyusui.

Dari segi kecukupan ASI bayi, peningkatan frekuensi BAK setelah intervensi memperkuat indikator bahwa kebutuhan cairan bayi sudah terpenuhi. Menurut teori Putri et al (2020), bayi yang cukup ASI ditandai dengan BAK minimal 6–8 kali sehari¹². Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa rata-rata bayi mencapai 8 kali BAK per hari, sehingga dapat dikatakan bahwa konsumsi cookies daun katuk memberikan dampak positif terhadap kecukupan asupan bayi. Penelitian Subekti and Faidah (2019) juga menegaskan bahwa semakin sering bayi BAK, semakin besar kemungkinan asupan ASI bayi telah adekuat¹³.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian cookies daun katuk terbukti berpengaruh signifikan terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui bayi usia 0–2 bulan di Klinik Pratama Madina Tembung Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025. Diharapkan cookies daun katuk bisa menjadi salah satu alternatif intervensi dalam meningkatkan produksi ASI untuk mendukung program pemberian ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Maryunani A. Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi. Jakarta Timur: Trans Info Media; 2021.
2. WHO. Global breastfeeding scorecard 2023: rates of breastfeeding increase around the world through improved protection and support. 2023; Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HEP-NFS-23.17>
3. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia. 2023. 100 p.
4. Dinas P3AP2KB. Profil Anak Kabupaten Deli Serdang [Internet]. Vol. 11. 2023. 1–14 p. Available from: http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari
5. Haque BR. Faktor Dominan Tentang Persepsi Ibu Menyusui Tentang Kecukupan ASI. 2022;4.
6. Dolang MW, Wattimena FP., Kiriwenno E, Cahyawati S, Sillehu S. Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. JUMANTIK (Jurnal Ilm Penelit Kesehatan). 2021;6(3):256.
7. Triananinsi N, Andryani ZY, Basri F. Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile. J Healthc [Internet]. 2020;6(1):12–20. Available from: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/3585>
8. Miharti SI, Noflidaputri R, Delvina V, Yuni SN. Pengaruh Pemberian Biskuit Daun Katuk Terhadap Lubuk Tarok Kabupaten Sijunjung. 2024;9(2):398–404.
9. Alkaf SMK, Wahyutri E, Urnia E, Sukanto E. Efek pemberian cookies daun katuk terhadap produksi asi pada ibu nifas di ruang meranti RSUD Abadi Samboja. Cent Publ. 2023;1:274–88.

10. Telaumbanua M. Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI di Puskesmas Lahewa Timur Kabupaten Nias Utara. 2022;
11. Ningrum NW, Novita AY, Hidayah N. Pengaruh Pemberian Cookies Daun Katuk Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas DI PMB MO Banjarmasin Novalia. Proceeding Sari Mulia Univ Midwifery Natl Semin. 2023;5(01).
12. Putri AO, Rahman F, Laily N, Rahayu A, Noor MS, Yulidasari F, et al. Air Susu Ibu (ASI) dan Upaya Keberhasilan Menyusui. Jawa Tengah: cv.Mine; 2020. 7–11 p.
13. Subekti R, Faidah DA. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum Normal. Has Penelit dan Pengabdi Pada Masy IV Tahun 2019 “Pengembangan Sumberd menuju Masy Madani Berkearifan Lokal. 2019;3(2):140–7.