

EFEKTIVITAS PEMBERIAN DAUN KATUK DAN BUAH KURMA TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU MENYUSUI

**Apri Herna Actaviani^{1*}, Irma Jayatmi², Maryam Syarah³, Dwi Rahayu⁴,
Linny Hadizah⁵, Octa Amalia Indriani⁶, Dhini Oktaviani⁷, Putri Fitria Sari⁸**

¹⁻⁸Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi
Universitas Indonesia Maju

^{*}Email Korespondensi: ibunyadifadafi@gmail.com

Abstract: The Effectiveness of Giving Katuk Leaves and Dates on the Smoothness of Breast Milk in Breastfeeding Mothers. Breastfeeding is very important for optimal growth and development, both physically and mentally, and the intelligence of babies. One of the problems that often occur in postpartum mothers in breastfeeding is that breast milk is not smooth or only comes out a little, the main cause of failure in the breastfeeding process is often caused by several things that hinder exclusive breastfeeding. The general objective of this study is to determine the Effectiveness of Giving Katuk Leaves and Dates on the Smoothness of Breast Milk in Breastfeeding Mothers at PMB I Bogor City in 2025. The research design uses a Study Case Literature Review approach to two sample groups of 6 breastfeeding mothers at PMB I Bogor. Group 1 was given consumption of Katuk Leaves and group 2 was given consumption of Dates. The assessment was carried out on both groups on the first day, the 4th day and the 7th day including physical examination and evaluation of breast pump results. Based on the results of a comparative study on the effectiveness of breast milk production, there was a difference in the increase in breast milk production, where group 1, namely breastfeeding mothers who were given katuk leaves, experienced a greater increase in breast milk production compared to group 2, breastfeeding mothers who were given dates. Therefore, mothers can implement the provision of katuk leaves as an effort to increase breast milk production in breastfeeding mothers.

Keywords: Breast Milk, Dates, Katuk Leaves.

Abstrak: Efektivitas Pemberian Daun Katuk Dan Buah Kurma Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui. Pemberian air susu ibu sangat penting bagi tumbuh kembang yang optimal baik fisik maupun mental dan kecerdasan bayi. Masalah yang sering terjadi pada ibu nifas dalam menyusui salah satunya adalah ASI yang tidak lancar atau keluarnya hanya sedikit, penyebab utama kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan beberapa hal yang menghambat pemberian ASI eksklusif. Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Pemberian Daun Katuk dan Buah Kurma terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui di PMB I Kota Bogor Tahun 2025. Desain penelitian menggunakan pendekatan *Study Case Literature Review* kepada dua kelompok sampel ibu menyusui sebanyak 6 orang di PMB I Bogor. Kelompok 1 diberikan konsumsi Daun Katuk dan kelompok 2 diberikan konsumsi Buah Kurma. Pengkajian dilakukan pada kedua kelompok di hari pertama, hari ke-4 dan hari ke-7 meliputi pemeriksaan fisik dan evaluasi hasil pompa ASI. Berdasarkan hasil penelitian perbandingan efektivitas kelancaran ASI terdapat perbedaan peningkatan produksi ASI dimana kelompok 1 yaitu ibu menyusui yang diberikan konsumsi sayur daun katuk mengalami peningkatan lebih besar terkait kelancaran ASI dibandingkan dengan kelompok 2 ibu menyusui yang diberikan buah kurma. Sehingga ibu dapat mengimplementasikan pemberian sayur katuk sebagai upaya meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui.

Kata Kunci: ASI , Daun Katuk, Kurma.

PENDAHULUAN

Masalah yang sering terjadi pada ibu nifas dalam menyusui salah satunya adalah ASI yang tidak lancar atau keluarnya hanya sedikit, penyebab utama kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan beberapa hal yang menghambat pemberian ASI eksklusif diantaranya adalah tidak melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) segera setelah bayi dilahirkan, produksi ASI kurang (32%), masalah pada puting susu (28%), payudara bengkak (25%), pengaruh iklan pada susu formula (6%), ibu bekerja (5%), pengaruh orang lain terutama keluarga (4%) oleh karena itu dukungan untuk pemberian ASI sangat diperlukan dari keluarga, masyarakat dan petugas kesehatan untuk menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas (Kemenkes RI.JICA, 2020).

Dampak bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif secara penuh sampai pada usia 6 bulan pertama kehidupan memiliki resiko diare akut lebih sering terjadi pada bayi yang tidak mendapat ASI eksklusif (74,3%) dibandingkan dengan bayi yang mendapat ASI eksklusif (26,5%). Resiko tersebut 30 kali lebih besar dari pada bayi yang diberi ASI secara penuh dan bayi tidak diberikan ASI eksklusif, memiliki risiko kematian lebih besar karena terjadinya malnutrisi (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Dampak tidak memberikan ASI tidak hanya pada bayi tetapi juga terjadi pada ibu. Ibu yang tidak memberikan ASI dapat mengalami bendungan ASI yang apabila dibiarkan dapat menimbulkan mastitis (Nugroho, T, Nurrezki, Warnaliza, D., 2019).

Berdasarkan data hasil Survei Sosial dan Ekonomi Nasional pada tahun 2023 di Kota Bogor, rata-rata ibu memberikan ASI kepada bayi selama sekitar 11 bulan di Kota Bogor. Hal tersebut sesuai dengan anjuran pemberian ASI Eksklusif pada 6 bulan pertama kehidupan bayi. Sebanyak 96,7 persen bayi di bawah dua tahun (baduta)

pernah diberi ASI (Badan Pusat Statistik Kota Bogor, 2024).

Peningkatan produksi ASI dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Upaya peningkatan ASI berdasarkan farmakologis yaitu dengan memberikan obat-obatan seperti metoklopramid, domperidon, sulprid, cholepromazin, *growth hormone*, *thyrotropin-releasing hormone*, dan oksitosin. Peranannya yang dapat meningkatkan produksi ASI sehingga obat-obatan tersebut tergolong *galactogogues* yang dipercaya dapat memulai, mempertahankan, serta dapat meningkatkan produksi ASI. Sedangkan upaya peningkatan ASI secara non-farmakologis yaitu dengan obat-obatan herbal dan terapi tradisional seperti pijat oksitosin, perawatan payudara, pijat marmet, akupresure, dan juga mengonsumsi daun katuk, daun kelor, adas, torbangun, daun kacang panjang, biji fenugreek, dan kurma yang dapat meningkatkan produksi ASI (Halimah, Siti, Krisdiana Wijayanti, 2022a).

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 kimia sterol yang bersifat estrogenik (Triananinsi, N., Andryani, Z. Y., & Basri, 2020).

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 (Savitri,

2016). 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 mengonsumsi 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).

Buah kurma merupakan buah yang di dalamnya kaya akan nutrisi. Buah kurma mengandung karbohidrat, fiber, kalsium, kalium, vitamin B kompleks, magnesium, dan zat besi (Fungtammasan and Phupong 2021). Dan tak kalah penting yaitu buah kurma mengandung hormone potuchin, yang menurut para ahli medis, hormon ini berfungsi untuk memacu kontraksi di pembuluh darah vena yang ada di sekitar payudara ibu, sehingga memacu kelenjar air susu untuk memproduksi ASI (R Gustirini, 2021).

Survei awal yang dilakukan peneliti pada bulan November 2024 melalui wawancara kepada 5 (lima) ibu menyusui di PMB I. Terdapat 3 (tiga) orang ibu mengatakan mengetahui khasiat daun katuk namun tidak mengetahui khasiat kurma untuk peningkatan produksi ASI, Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Perbedaan Efektifitas Pemberian Daun Katuk dan Buah Kurma terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui di PMB I Kota Bogor Tahun 2025".

HASIL

Asuhan kebidanan telah diberikan dengan memberikan intervensi pada 2 kelompok ibu menyusui yang dilakukan selama 7 hari. Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat responden 1-3 yang diberikan intervensi sayur daun katuk mengalami peningkatan kelancaran ASI dengan hasil responden 1 pada hari pertama mendapatkan hasil ASI 8 cc di pagi hari dan 5 cc di malam hari, hari ke-4 volume ASI 60 cc di pagi hari dan 90 cc di malam hari dan pada hari ke-7 didapatkan hasil pengukuran volume ASI 120 cc di pagi hari dan 150 cc di malam

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah sampel dalam penelitian ini adalah ibu menyusui.

METODE

Desain penelitian yang akan dipakai dalam penelitian ini merupakan pendekatan *Study Case Literature Review* (SCLR). *Study Case Literature Review* (SCLR) merupakan penelusuran rujukan ilmiah untuk memperoleh konsep teori asuhan kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi langsung penerapan asuhan kebidanan berdasarkan *evidence based practice* (Wibowo & Putri, 2021). Intervensi diberikan kepada dua kelompok sampel ibu menyusui sebanyak 6 orang di PMB I Bogor. Kelompok 1 diberikan konsumsi Daun Katuk sebanyak 100gr dalam satu kali konsumsi yang kemudian diolah menjadi sayur dan dikonsumsi sebanyak 3x sehari sedangkan kelompok 2 diberikan konsumsi Buah Kurma sebanyak 3 butir dalam satu kali konsumsi dan dikonsumsi sebanyak 3x sehari. Lalu pengkajian dilakukan pada kedua kelompok di hari pertama, hari ke-4 dan hari ke-7 meliputi pemeriksaan fisik dan evaluasi peningkatan kelancaran ASI yang diukur dengan cara dipompa sebanyak 2 kali (pagi dan malam).

Kegiatan ini dilakukan di PMB I Kota Bogor. Waktu kegiatan asuhan kebidanan dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2024 sampai dengan 10 Februari 2025.

hari yang berarti terjadi peningkatan produksi ASI sebanyak 147 cc. Pada responden 2 hari pertama didapatkan hasil pengukuran sebanyak 3 cc di pagi hari, 3 cc di malam hari, hari ke-4 didapatkan 90 cc di pagi hari, 150 cc di malam hari dan di hari ke-7 didapatkan 140 cc di pagi hari dan 180 di malam hari, yang berarti terjadi peningkatan produksi ASI sebanyak 177 cc. Pada responden 3 hari pertama didapatkan hasil pengukuran sebanyak 5 cc di pagi hari, 10 cc di malam hari, hari ke-4 didapatkan 100 cc di pagi hari, 180 cc di malam hari dan di hari ke-7 didapatkan 180 cc di pagi hari dan 200 di malam

hari, yang berarti terjadi peningkatan produksi ASI sebanyak 195 cc. Sementara itu pada kelompok 2 yang diberikan intervensi kurma, peningkatan kelancaran ASI dengan hasil responden 4 pada hari pertama mendapatkan hasil ASI 3 cc di pagi hari dan 10 cc di malam hari, hari ke-4 volume ASI 30 cc di pagi hari dan 50 cc di malam hari dan pada hari ke-7 didapatkan hasil pengukuran volume ASI 100 cc di pagi hari dan 125 cc di malam hari yang berarti terjadi peningkatan produksi ASI sebanyak 122 cc. Pada responden 5 hari pertama didapatkan

hasil pengukuran sebanyak 5 cc di pagi hari, 10 cc di malam hari, hari ke-4 didapatkan 500 cc di pagi hari, 60 cc di malam hari dan di hari ke-7 didapatkan 100 cc di pagi hari dan 115 di malam hari, yang berarti terjadi peningkatan produksi ASI sebanyak 115 cc. Pada responden 6 hari pertama didapatkan hasil pengukuran sebanyak 10 cc di pagi hari, 20 cc di malam hari, hari ke-4 didapatkan 80 cc di pagi hari, 100 cc di malam hari dan di hari ke-7 didapatkan 140 cc di pagi hari dan 160 di malam hari, yang berarti terjadi peningkatan produksi ASI sebanyak 150 cc.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan antara Kasus 1 dan Kasus 2

Kasus 2								
No	Responden	Jumlah Volume ASI						Peningkatan
		Hari ke-1		Hari ke-4		Hari ke-7		
		Pagi	malam	Pagi	malam	Pagi	malam	
Intervensi Sayur Daun Katuk								
1	Kasus 1	3	5	60	90	120	150	147
2	Kasus 2	3	3	90	150	140	180	177
3	Kasus 3	5	10	100	180	180	200	195
Intervensi buah kurma								
4	Kasus 4	3	10	30	50	100	125	122
5	Kasus 5	5	10	50	60	100	120	115
6	Kasus 6	10	20	80	100	140	160	150

PEMBAHASAN

Intervensi Daun Katuk

Dari hasil perlakuan konsumsi sayur katuk menunjukan ibu menyusui mengalami peningkatan kelancaran produksi ASI antara 147 – 195 cc. Berdasarkan hasil pengkajian pada kelompok Pertama (kasus 1,2,3) mengatakan rutin mengkonsumsi sayur katuk pagi, siang dan malam hari. Ibu mengatakan ASI sudah mulai lancar dan volume ASI lebih banyak.

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 (Suyanti & Anggraeni, 2020). Kandungan gizi pada daun katuk sangat bermanfaat terhadap produksi ASI. Kandungan steroid dan polifenol dapat membantu untuk meningkatkan kadar prolaktin. Kadar prolaktin yang sangat tinggi ini akan membantu untuk meningkatkan, mempercepat dan juga melancarkan produksi ASI. Selain itu terdapat kandungan *galactagogue* pada daun katuk juga dapat memicu produksi ASI (Winda Gaolis Putri Br. Manurung et al., 2023).

Hal ini sesuai dengan penelitian Suyanti tahun 2020 yang menyatakan bahwa manfaat daun katuk sangat berguna bagi wanita yang sedang menyusui. Daun katuk dapat meningkatkan ekspresi gen prolaktin dan oksitosin. Perlu diketahui bahwa prolaktin dan oksitosin adalah dua

hormon yang mempengaruhi produksi ASI.

Intervensi Buah Kurma

Hasil pengukuran kelancaran produksi ASI menunjukkan ibu menyusui yang diberikan intervensi buah kurma peningkatan antara 122 – 150 cc. Berdasarkan hasil pengkajian tiap-tiap responden tersebut didapati ASI sudah mulai keluar tetapi masih sedikit dan ibu sudah ada keinginan untuk memberikan ASI. Dalam pelaksanaan asuhan kebidanan ini, data subjektif yang ditemukan pada pengkajian ini selaras dengan teori yang ditemukan. Pada kunjungan pertama ibu mengatakan ibu sudah sering menyusui bayi nya akan tetapi ASI yang keluar sedikit.

Menurut penelitian Farag tentang *Date Palm: a wealth of healthy food* menjelaskan bahwa sekitar tiga perempat atau lebih buah kurma terdiri dari gula selain itu ada banyak komponen bergizi lainnya seperti mineral, vitamin, antioksidan, dan serat makanan. Karbohidrat yang tinggi pada buah kurma terutama gula yang mencapai 88%, dapat menimbulkan kesan bahwa sedikit yang tersisa untuk berkontribusi pada nilai gizi kurma. Namun, buah ini penuh dengan nutrisi penting seperti kalium, fosfor, natrium, seng, mangan, magnesium, tembaga, besi, fluor, dan selenium. Kurma adalah sumber potasium yang membantu dalam menjaga sistem saraf yang sehat dan menyeimbangkan sistem saraf tubuh. Fungsi fosfor dengan kalsium untuk membantu kekuatan dan pertumbuhan tulang. Terlebih lagi, selenium penting untuk pertumbuhan dan perbaikan sel. Zat besi sangat penting untuk produksi sel darah merah, yang membawa semua nutrisi ke sel di seluruh tubuh. Jadi, kurma sangat cocok untuk gaya hidup sehat karena mengandung gula pereduksi, natrium rendah, tanpa lemak atau kolesterol, kalium besar, dan kandungan kalsium di samping serat makanan. Dilihat dari penelitian tersebut bahwa kurma adalah buah yang mengandung banyak nutrisi serta cocok untuk gaya hidup sehat maka bisa dikaitkan dengan intervensi makanan

pada ibu menyusui guna memperlancar produksi ASI (Farag, 2016).

Kurma sangat berkhasiat terhadap produksi ASI karena di dalam sari kurma mengandung senyawa galactogogum yaitu flavonoid dan saponin yang dapat meningkatkan produksi ASI (Halimah, Siti, Krisdiana Wijayanti, 2022). Buah kurma merupakan buah yang di dalamnya kaya akan nutrisi. Buah kurma mengandung karbohidrat, fiber, kalsium, kalium, vitamin B kompleks, magnesium, dan zat besi (Fungtammasan & Phupong, 2021).

Sejalan dengan penelitian Gustirini (2021) yang menyatakan buah kurma mengandung hormon potuchin, yang menurut para ahli medis, hormon ini berfungsi memacu kontraksi pembuluh darah vena yang ada di sekitar payudara ibu, sehingga memacu kelenjar air susu untuk memproduksi ASI (Gustirini, 2021).

Perbandingan Efektivitas Pemberian Daun Katuk dan Buah Kurma terhadap Kelancaran ASI

Dari hasil perlakuan konsumsi sayur katuk dan konsumsi buah kurma keduanya dapat memperlancar produksi ASI. Hasil pengukuran kelancaran produksi ASI menunjukkan ibu menyusui yang diberikan intervensi sayur daun katuk mengalami peningkatan antara 147 – 195 cc, sementara ibu menyusui yang diberikan intervensi buah kurma mengalami peningkatan antara 122 – 150 cc yang artinya sayur daun katuk lebih efektif dibandingkan dengan buah kurma dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.

Intervensi makanan bernutrisi pada masa menyusui sangat penting karena akan memengaruhi beberapa hal, salah satunya yaitu pada proses menyusui. Asupan nutrisi yang benar akan memberikan manfaat terhadap ibu. Manfaat yang penting yaitu dapat memperlancar produksi Air Susu Ibu (ASI) dan dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi. Terdapat beberapa jenis bahan makanan yang baik untuk ibu menyusui dan mempunyai manfaat untuk meningkatkan produksi ASI di antaranya, yaitu kedelai, kurma dan

daun katuk. Makanan-makanan tersebut mengandung banyak zat gizi yang diperlukan oleh ibu menyusui. Kurma dan daun katuk pun termasuk bahan makanan yang mudah didapatkan. Untuk olahan bentuk akhirnya mungkin bisa dikonsumsi sesuai ketersediaan di toko sekitar tempat tinggal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ibu menyusui yang diberikan konsumsi sayur daun katuk mengalami peningkatan kelancaran ASI yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kedua (kasus 4,5,6) ibu menyusui yang diberikan buah kurma.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik. Volume 1* (6th ed.). EGC.
- Agustina, M., Yuviska, I. A., Putri, R. D., & Evayanti, Y. (2021). Pengaruh pemberian kurma terhadap produksi ASI pada ibu nifas. *JOURNAL OF Community Health Issues*, 1(April), 1–5.
- Ambarwati, R., & Hastono, S. P. (2020). Pemodelan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Balita Gizi Buruk di Provinsi Jawa Barat Tahun 2017 dengan Pendekatan Spatial Autoregressive Model (SAR). *Urnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 121–128.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jikm.v9i02.507>
- Ananda Primata Beuty, & Enny Yuliaswati. (2023). Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Kelancaran Produksi Asi Ibu Nifas Di PMB Hernita, AMD.KEB Bandar Lampung. *Jurnal Anestesi*, 1(4), 305–312.
<https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.567>
- Apriadi, S. (2015). *Cara Mengolah Daun Katuk Untuk Menyusui*. www.hellosehat.com.
- Astuti, H. (2020). Efektifitas Jantung Pisang Dan Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Teluk Kiambang Wilayah Kerja Puskesmas Tempuling Kecamatan Tempuling Kabupaten Indragiri Hilir. *Selodang Mayang: Jurnal Ilmiah Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Indragiri Hilir*, 6(1), 15–22.
<https://doi.org/10.47521/selodangmayang.v6i1.142>
- Badan Pusat Statistik Kota Bogor. (2024). *Hari ASI Sedunia*. Badan Pusat Statistik Kota Bogor.
- Farag, K. M. (2016). *Date Palm: A Wealth of Healthy Food* (B. Caballero, P. M. Finglas, & F. B. T.-E. of F. and H. Toldrá (eds.); pp. 356–360). Academic Press.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384947-2.00215-4>
- Fitria, A., Harahap, H. P., & Ananda, V. (2024). Konsumsi Sari Kurma Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 10(1), 12.
<https://doi.org/10.30602/jkk.v10i1.1261>
- Fungtammasan, S., & Phupong, V. (2021). The effect of Moringa oleifera capsule in increasing breastmilk volume in early postpartum patients: A double-blind, randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 16(4 April), 1–7.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248950>
- Gustirini, R. (2021). Perawatan Payudara Untuk Mencegah Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum. *Midwifery Care Journal*, 2(1), 9–14.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31983/Micajo.V2i1.6653>
- Halimah, Siti, Krisdiana Wijayanti, and T. (2022b). *Minuman Greek-Ku (Kombinasi Biji Fenugreek Dan Kurma) Sebagai Inovasi Peningkatan Produksi ASI*. Jawa Tengah: Pustaka Rumah Cinta.
- Handayani, S., Kapota, W. N., & Oktavianto, E. (2019). Hubungan Status Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Batita Usia 24-36 Bulan Di Desa Watugajah Kabupaten Gunungkidul. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(4), 287.

- <https://doi.org/10.35842/mr.v14i4.226>
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Ulya, Y. (2021). DAUN KATUK (*Sauropus androgynus* (L.) Merr) MENINGKATKAN PRODUKSI AIR SUSU IBU. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 11(1), 34–41. <https://doi.org/10.57267/jisym.v11i1.79>
- Harismayanti, H., Retni, A., Lihu, F. A., & Rokani, M. (2023). Pemanfaatan Daun Katuk untuk Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Hamil dan Menyusui. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(1), 103–111. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.8047>
- Kemenkes RI.JICA. (2020). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Kemenkes RI dan JICA.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Risesdas 2018 Nasional.pdf* (p. 674).
- Lestari, P. P., Sembiring, A., & ... (2024). Hubungan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Sonomartani Kecamatan Kualuh Hulu Kabupaten Labuhan Batu Utara Tahun *OBAT: Jurnal Riset Ilmu ...*, 2(3).
- Malla Avila, D. E. (2022). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian ASI EKSKLUSIF Di Wilayah Puskesmas Sokaraja II Kabupaten Banyumas Jawa Tengah. 2003, 8.5.2017, 77-87.
- Modepeng, T., Pavadhgul, P., & Bumrungpert, A. (2021). *The Effects of Date Fruit Consumption on Breast Milk Quantity and Nutritional Status of Infants*. 16(11), 909–914. <https://doi.org/doi.org/10.1089/bf m.2021.0031>
- Mufdlilah. (2017). *Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui pada Program ASI Eksklusif*. Nuha Medika.
- Nugroho, T., Nurrezki, Warnaliza, D., & W. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan* (2nd ed.). Nusa Media.
- Nurjanah, I., Hamidah, A., & Sari, Y. M. (2022). Dukungan Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 1(02), 47–56. <https://doi.org/10.34305/jppk.v1i02.431>
- Nurmiati. (2018). *Pendidikan Perawatan Dalam Kesehatan*. EGC.
- Nyimas, S. W. (2022). *Fisiologi Laktasi pada Ibu*. Kemenkes.
- Parvin, S., Dilruba, D., Sheikh, A., Biswas, M., Sharma, S.C.D., Jahan, Md. G. S., Islam, Md. A., Roy, N., Shovon, M. S. (2015). Nutritional Analysis of Date Fruits (*Phoenix dactylifera* L.) in Perspective of Bangladesh. *American Journal of Life Science*, 3(4), 274–278.
- Putriningtyas, N. D., & Hidana, R. (2016). Pemberian Sari Kurma Pada Ibu Menyusui Efektif Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0-5 Bulan. *Medika Respati*, 11(3), 65–74. <https://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/view/115/110>
- Rizka Salsabila, Oky Ashari, Heraz Nur Azizah, Fadhly Amanullah, Salma Fajrian Agustin, Difa Nafisya Rizki, Heri Ridwan, & Diding Kelana Setiadi. (2024). Literature Review : Pengaruh Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(01), 104–120. <https://doi.org/10.52236/ih.v12i1.512>
- Rokom. (2024). *Memperlancar Produksi ASI*.
- Rosdianah, R., & S, I. (2021). Pemberian Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 265–273. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3585>
- Sakinah, I. (2020). Gambaran Karakteristik dan Pengetahuan Ibu Menyusui dalam Pemberian Asi Eksklusif di Desa Pandat Puskesmas Mandalawangi Pandeglang. *Jurnal Menara Medika*,

- 2(2).
<https://doi.org/10.31869/mm.v2i2.2188>
- Santoso, U. (2014). *Katuk, Tumbuhan Multi Khasiat*.
- Sendra, E., Pratamaningtyas, S., & Panggayuh, A. (2016). Pengaruh Konsumsi Kurma (Phoenix Dactylifera) Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Ii Di Wilayah Puskesmas Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 96. <https://doi.org/10.32831/jik.v5i1.119>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Suyanti. (2020). Efektivitas Daun Katuk Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Di Bidan Praktek Mandiri (BPM) BD. HJ. Iin Solihah S.ST., Kabupaten Majalengka. *Journal Of Midwifery Care*, 01(01), 1–10. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i1.190>
- Suyanti, S., & Anggraeni, K. (2020). Efektivitas Daun Katuk Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Di Bidan Praktek Mandiri (Bpm) Bd. Hj. Iin Solihah, S.St., Kabupaten Majalengka. *Journal of Midwifery Care*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i1.190>
- T.Prianti, A., Eryanti, R., & R. (2020). Efektivitas Pemberian Sari Kurma Terhadap Kelancaran Produksi ASI Ibu Post Partum Di RSKDIA Siti Fatimah Makasar. *Jurnal Antara Kebidanan*, 3(1). <https://ojs.abdinusantara.ac.id/index.php/antarakebidanan/article/view/131/117>
- Triananinsi, N., Andryani, Z. Y., & Basri, F. (2020). Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile The Correlation of Giving Sauropus Androgynus Leaves To The Smoothness of Breast Milk In Multiparous Mother At Caile Community Health Centers. *Journal of Healthcare*, 6(1), 12–20.
- Triananinsi, N., Hasriani Saleng, Mudyawati Kamaruddin, Sutrani Syarif, Ani T Prianti, & Noveppy Cahya Permatasari. (2024). The Factors Related With Exclusive Breastfeeding for Working Mothers at Somba Opu Gowa Community Health Center in 2020. *Jurnal Midwifery*, 6(1), 44–53. <https://doi.org/10.24252/jmw.v6i1.40187>
- Wahyuni, R., Sinaga, E. G., & ... (2023). Efektivitas Pemberian Kurma Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Hari Pertama Post Partum. *Avicenna: Journal of ...*, 6(1), 71–80.
- Wibowo, A., & Putri, S. (2021). *Pedoman Praktis Penyusunan Naskah Ilmiah Dengan Metode Systematic Review*. Jakarta: Departemen Administrasi dan Kebijakan Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia 2021.
- WHO. (2020). *Pekan Menyusui Dunia: UNICEF dan WHO menyerukan Pemerintah dan Pemangku Kepentingan agar mendukung semua ibu menyusui di Indonesia selama COVID-19*. World Health Organization.
- WHO. (2021). *Infant and young child feeding*. World Health Organization.
- Winda Gaolis Putri Br. Manurung, Yulia Irvani Dewi, & Erika. (2023). Gambaran Faktor Pendukung dan Penghambat Dalam Pemberian Asi Eksklusif Di Klinik Laktasi Masa Pandemi Covid-19. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 56–67. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v12i1.284>
- Yuliani, N. R., Larasati, N., Setiwandari, & Nurvitriana, N. C. (2022). Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui dengan Tatalaksana Kebidanan Komplementer. *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian, III*(3), 17–27.
- Yuliatul, R., Kiswati, & Mudawamah, S. (2015). Hubungan Teknik Menyusui dengan Terjadinya Lecet

- Puting Susu pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Desa Tamansari Kecamatan Mumbulsari Kabupaten Jember. *Urnal Kesehatan Dr.Soebandi*, 3(2), 158–161.
- Yustendi, D., Mulyadi, M., & Muzanna, S. R. (2017). Pemanfaatan tanaman katuk (*sauropus androgynus* L . Merr) dalam ransum terhadap konsumsi pakan dan performance anak (cembe) yang lahir. *SEMDI-UNAYA (Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu UNAYA)*, November, 95–104.