

**PEMANFAATAN DAUN KATUK UNTUK PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU HAMIL DAN MENYUSUI****Harismayanti<sup>1\*</sup>, Ani Retni<sup>2</sup>, Fahmi A. Lihu<sup>3</sup>, Muryati Rokani<sup>4</sup>**<sup>1-4</sup>Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email Korespondensi: harismayanti@umgo.ac.id

Disubmit: 09 Oktober 2022 Diterima: 11 November 2022 Diterbitkan: 01 Januari 2023  
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.8047>**ABSTRAK**

Masyarakat di wilayah puskesmas limboto terutama ibu nifas yang memberitahu produksi ASI masih kurang. Untuk memperlancar produksi ASI dapat dilakukan dengan mengkonsumsi daun katuk. Tujuan pengabdian ini yaitu Meningkatkan pemahaman dan pemanfaatan daun katuk sebagai upaya meningkatkan produksi ASI. Metode kegiatan yang dilakukan pada kegiatan ini adalah penyuluhan edukasi dengan bantuan leaflet, ceramah dan diskusi dengan dokumentasi, materi dan melakukan demonstrasi pembuatan rebusan daun katuk. Hasil pengabdian ibu hamil dapat memahami manfaat daun katuk, penanaman bibit pohon katuk serta mengimplementasikan Tindakan meningkatkan produktivitas ASI melalui rebusan daun katuk. Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat pemanfaatan daun katuk dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan daun katuk untuk peningkatan produksi ASI.

**Kata Kunci:** ASI, Ibu Hamil, Daun Katuk**ABSTRACT**

*People in the Limboto Health Center area, especially postpartum mothers, informed that breast milk production was still lacking. To facilitate the production of breast milk can be done by consuming katuk leaves. The purpose of this service is to increase understanding and use of katuk leaves as an effort to increase breast milk production. The method of activities carried out in this activity is educational counseling with the help of leaflets, lectures and discussions with documentation, materials and conducting demonstrations of making katuk leaf stew. The results of the dedication of pregnant women can understand the benefits of katuk leaves, planting katuk tree seeds and implementing katuk leaf decoction for breast milk production. The conclusion of community service activities using katuk leaves can increase the knowledge of pregnant women about the use of katuk leaves to increase breast milk production.*

**Keywords:** Breastfeeding, Pregnant Women, Katuk Leaves

## 1. PENDAHULUAN

ASI Eksklusif adalah hal terbaik untuk kesehatan dan kecerdasan anak. Manfaat ASI Eksklusif sejalan dengan salah satu tujuan Millenium Development Goals (MDGs) yaitu menurunkan angka kematian anak dan meningkatkan kesehatan ibu (KemenkesRI,2017).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2017) menunjukkan bahwa sekitar 15 persen jumlah anak di bawah usia lima tahun di negara berkembang disebabkan oleh pemberian ASI yang tidak memadai. Bagikan masalah kurang gizi dan makan berlebih yang juga timbul akibat pemberian makan sebelum usia 6 bulan (Bakeretal., 2016)

Survey Demografi dan kesehatan indonesia (SDKI) hanya 32% pada tahun 2016 dan meningkat menjadi 42% tahun 2017 (Kemenkes RI, 2018). Dari data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo menyatakan bahwa cakupan Persalinan Nifas dan cakupan ASI Eksklusif di Provinsi Gorontalo mulai dari tahun 2014 dengan jumlah ibu nifas 21.091 jiwa, bayi yang mendapat ASI Eksklusif 46.3%. Tahun 2015 jumlah ibu nifas 22.202 jiwa, bayi yang mendapat ASI Eksklusif 57.8% dan pada tahun 2016 jumlah ibu nifas 24.918 jiwa, bayi yang mendapat ASI Eksklusif 71.0%. Sedangkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo pada tahun 2014 jumlah ibu nifas 6.338 jiwa, bayi yang mendapat ASI Eksklusif 37.8%. Tahun 2015 jumlah ibu nifas 6.303 jiwa, bayi yang mendapat ASI Eksklusif 43.3% dan pada tahun 2016 jumlah ibu nifas 6.614 jiwa, bayi yang mendapat ASI Eksklusif 47.3%. Walaupun mengalami peningkatan dalam pemberian ASI Eksklusif namun belum mencapai dari target sesuai standar pelayanan dibidang kesehatan yaitu sebesar 80% (Dikes Provinsi Gorontalo,2017).

Berdasarkan data dari Puskesmas Limboto Kabupaten Gorontalo pada tanggal 25 Januari 2017 di dapatkan jumlah ibu nifas sebanyak 71 ibu. Dari hasil observasi awal dengan 10 orang ibu nifas yang datang berkunjung di Puskesmas Limboto dalam kegiatan posyandu, 4 orang ibu nifas mengatakan melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan menyusui malam hari serta setelah melahirkan rutin melakukan perawatan payudara sehingga produksi ASI yang maksimal. Kemudian 6 orang ibu nifas mengatakan bahwa produksi ASI yang sedikit disebabkan tidak melakukan inisiasi Menyusu Dini (IMD), cenderung tidak menyusui pada malam hari dan setelah melahirkan tidak pernah melakukan perawatan payudara

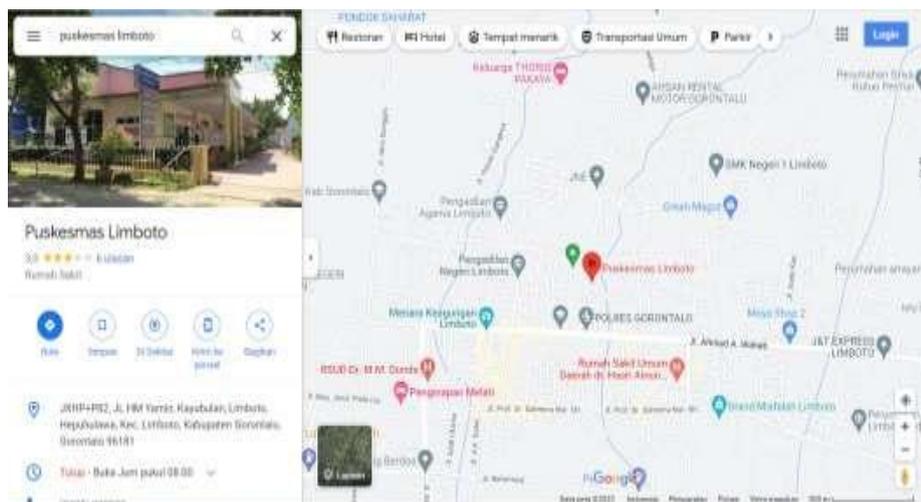
Adapun setelah dilakukan penelitian di dapatkan bahwa masyarakat di wilayah puskesmas limboto terutama ibu nifas yang memberitahu produksi asi masih kurang. Menurut Rahmansia, merangsang produksi ASI dapat dilakukan dengan mengkonsumsi daun katuk dalam bentuk rebusan atau daun katuk karena mengandung alkaloid dan sterol yang dapat meningkatkan produksi ASI. Selain itu, daun katuk mengandung vitamin A, B1, C, tanin, saponin, alkaloid, papaverin (Rahmanisa & Aulianova, 2016).

Berdasarkan hal tersebut, menarik minat untuk dilakukannya kegiatan peningkatan pemahaman dan memberdayakan daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu hamil. Tujuan kegiatan ini agar ibu hamil paham manfaat dari daun katuk dan memanfaatkan daun katuk tersebut untuk menjaga peningkatan produksi ASI.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Program pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2015 belum mencapai target pada tahun 2007-2013, proporsi pemberian ASI eksklusif berubah dari 32% menjadi 15,3% dan pada tahun 2013 meningkat menjadi 30,2% (Kemenkes RI, 2015). Berdasarkan data yang di dapatkan dari puskesmas limboto, pengunjung yang datang ke puskesmas limboto terdapat 30 pengunjung ibu nifas pada proses menyusui untuk memeriksakan kesehatan tentang produksi ASI.

Rumusan pertanyaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah apakah kegiatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan menyusui dalam meningkatkan produksi ASI serta memanfaatkannya dalam praktek sehari-hari?



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto Kabupaten Gorontalo

## 3. KAJIAN PUSTAKA ASI

ASI merupakan emulsi lemak dan larutan protein, laktosa dan garam anorganik yang disekresikan oleh kelenjar susu ibu dan bermanfaat sebagai makanan bayi (Maryunani, 2017). ASI merupakan emulsi lemak dan larutan protein, laktosa dan garam organik yang disekresikan pada kedua sisi kelenjar susu ibu, sebagai sumber makanan bagi bayi (Ambarwati & Wulandari, 2015).

ASI adalah cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjar susu ibu selama proses menyusui. ASI adalah makanan yang sempurna untuk bayi selama kehamilan. Susu memiliki nilai gizi paling tinggi dibandingkan dengan makanan bayi buatan manusia atau susu dari hewan, seperti susu sapi atau susu kambing (Khasanah, 2015). Air susu ibu merupakan makanan yang paling cocok bagi bayi serta mempunyai nilai paling tinggi dibanding susu formula dan ASI sangat menguntungkan di tinjau dari berbagai segi, baik segi gizi, Kesehatan ekonomi maupun sosio-psikologis (Linda, 2019)

Macam-macam ASI dapat diuraikan menjadi Kolostrum, ASI Peralihan dan Air Susu Matang (Mature). Kolostrum adalah cairan kuning pertama yang muncul. Banyak mengandung protein, antibiotik, imunoglobulin. Kolostrum mengandung protein, tinggi vitamin A dan memiliki kandungan protein,

mineral, garam, vitamin A, nitrogen, sel darah putih dan antibody yang lebih tinggi dibandingkan ASI matur. Selain itu, kolostrum merupakan immunoglobulin yang digunakan sebagai antibody manusia untuk mencegah dan menghilangkan bakteri, virus, jamur dan parasit. Meski kolostrum yang keluar sama dengan ukuran kita, jumlah kolostrum di payudara mendekati kekuatan perut anak usia 1-2 hari. Volume kolostrum antara 1500-300 ml /24 jam (Maritalia,2017).

Susu peralihan merupakan susu yang keluar setelah kolostrum sampai susu matang, yaitu dari hari ke 4 sampai hari ke 10 selama dua minggu, volume susu bertambah dan berubah warna dan strukturnya. ASI matur adalah ASI yang dikeluarkan sejak hari ke-10. Susu matang tampak putih. Kandungan ASI matang relatif konstan dan tidak mengental saat hangat. Susu yang mengalir dalam lima menit pertama atau pertama disebut foremilk dan rendah lemak dan kandungan ikan. Volume 300-850ml / 24jam (Maryunani, 2017).

Menurut Soetjningsih (2012) ASI merupakan sumber nutrisi yang sangat baik dengan komposisi nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang anak. Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi, baik dari segi kualitas maupun kuantitas serta cara menyusui yang tepat. ASI mengandung lemak, karbohidrat, protein, garam, mineral dan vitamin. ASI memiliki sifat protektif bagi bayi yang kekebalannya menurun dengan cepat setelah lahir. Faktor imun tersebut antara lain *Lactobacillus bifidus*, laktoferin, lisozim, antibodi, imunitas seluler, dan tidak menyebabkan alergi.

Lemak dalam ASI merupakan lemak tak jenuh yang mengandung omega 3 untuk perkembangan otak bayi yang disusui berkembang dengan baik dan dibatasi oleh rangsangan kejang agar anak bisa cerdas dan terhindar dari kerusakan sel otak (Ambarwati & Wulandari,2015). Bayi yang disusui memiliki kenaikan berat badan yang sehat setelah lahir.

### Daun Katuk

Katuk adalah ramuan yang ditemukan di Asia Tenggara. Tumbuhan ini dikenal dalam beberapa bahasa sebagai mancai (bahasa. Tionghoa), Cekur Manis (Melayu), dan di Indonesia orang Minangkabau menyebut katuk dengan nama simanis. Selain mengucapkan katuk, orang Jawa juga menyebutnya katuk atau melahirkan. Sedangkan orang Madura menyebutnya kerakur dan orang Bali lebih mengenalnya dengan kayu manis. Kayu katuk sebenarnya sudah dikenal nenek moyang kita sejak abad ke-16 (Santoso, 2015).

Daun katuk genap berdaun majemuk, kecil, berwarna hijau tua dan panjangnya lima sampai enam cm. Daun katuk juga kaya akan vitamin (A, B1 dan C), protein, lemak dan mineral. Selain itu, daun dan akar katuk mengandung saponin, flavonoid, dan tanin (Santoso, 2015).

Kandungan klorofil 100 gram daun katuk sekitar 220,2 mg. Selain klorofil, fitokimia lainnya adalah isoflavonoid yang mirip dengan estrogen untuk memperlambat pengeroposan tulang. Kandungan sterol dapat meningkatkan metabolisme glukosa untuk sintesis laktosa, sehingga produksi ASI meningkat. Ini juga mengandung polifenol dan steroid yang berpartisipasi dalam reflex prolaktin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI dan merangsang hormone oksitosin untuk merangsang produksi ASI (Ramayulis, 2015).

Berbagai penelitian juga telah dilakukan untuk mengetahui komposisi tanaman katuk hijau. Dari sebuah penelitian diketahui bahwa 100g daun

katuk mentah mengandung 59 kalori, protein 4,8g, lemak 1 g, karbohidrat 11g, kalsium 204 mg, fosfor 83 mg, zat besi 2,7mg, 103.705. vitamin A, 0,1mg vitamin D, 239 mg vitamin C dan 81 g air (Rahmanisa & Aulianova, 2016). Pada penelitian lainnya, pemberian ekstrak daun katuk pada ibu menyusui meningkatkan kadar hormone prolactin dan oksitosin (Monika, 2014)

Ekstraksi daun katuk banyak digunakan sebagai bahan tambahan dalam produk makanan untuk ibu menyusui. Makan sayur katuk oleh ibu menyusui dapat memperpanjang durasi menyusui. Kandungan daun katuk untuk ibu menyusui adalah asam amino, saponin dan tanin serta senyawa lain yang dapat merangsang produksi ASI (Santoso, 2015).

Dosis yang akan diberikan kepada ibu menyusui adalah 90 gram, 7 tangkai dan daun katuk, lalu direbus dalam 450ml air. Atau (2 setengah gelas) selama 15 menit (sampai daun katuk matang/lunak) dan aduk. Air rebusan ditempatkan yang akan diminum ibu tiga kali sehari dalam cangkir 150 ml secangkir kopi biasa dan ini selama empat belas hari (Situmorang, 2019).

#### 4. METODE

Pengabdian ini diikuti oleh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Limboto sebanyak 19 orang. Pelaksanaan dilakukan melalui presentasi dengan bantuan leaflet, ceramah dan diskusi dengan dokumentasi, materi dan melakukan demonstrasi pembuatan rebusan daun katuk. Secara umum, ada 3 proses dalam melaksanakan kegiatan yaitu:

##### a. Tahap Persiapan

Dosen akademik melakukan koordinasi dengan pimpinan Puskesmas Limboto untuk mempersiapkan mahasiswa pengabdian mahasiswa Profesi Ners XIII yang akan ditempatkan serta segala sesuatu yang patut untuk diketahui tentang keadaan tempat Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. Mahasiswa mempersiapkan materi yang akan disampaikan dalam bentuk leaflet, membuat baliho, mempersiapkan bahan dan alat demonstrasi membuat rebusan daun katuk, daftar hadir, mempersiapkan konsumsi dan mempersiapkan tempat pertemuan.

##### b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Kantor Kelurahan Kayubulan Kabupaten Gorontalo. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 19 orang ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Limboto Kabupaten Gorontalo. Pelaksanaan pengabdian dengan melakukan presentasi penyuluhan dengan bantuan leaflet, ceramah dan diskusi. Materi penyuluhan mengenai ASI dan manfaat daun katuk disertai demonstrasi pembuatan rebusan daun katuk.

##### c. Evaluasi

###### 1) Struktur

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di di Aula Puskesmas Limboto Kabupaten Gorontalo pada hari kamis tanggal 18 Agustus 2022 pada pukul 09.00 WITA. Peserta pengabdian adalah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Limboto Kabupaten Gorontalo sebanyak 19 orang. Seluruh persiapan berupa materi yang akan disampaikan dalam bentuk leaflet, membuat baliho, mempersiapkan bahan dan alat demonstrasi membuat rebusan daun katuk, daftar hadir, mempersiapkan konsumsi dan mempersiapkan tempat pertemuan

telah disiapkan sebelum acara dimulai. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa yang jelas dan mudah di mengerti oleh peserta kegiatan.

2) Proses

Kegiatan yang dilaksanakan berjalan lancar, antusias ibu hamil terlihat baik dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang ditanyakan saat sesi Tanya jawab berlangsung.

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Secara umum kegiatan ini terlaksana dengan baik pada hari kamis tanggal 18 Agustus 2022 di ruang Aula Puskesmas Limboto Kabupaten Gorontalo. Semua kegiatan dilaksanakan dengan hasil yang baik karena ada 19 ibu hamil yang bersedia mengikuti pengabdian masyarakat dan sesuai laporan dari testimoni kegiatan yang dilakukan. Pekerjaan ini dapat dilakukan dengan dukungan dan anggota tim yang baik Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UMGo, serta pihak Puskesmas Limboto Barat. Ibu hamil sangat antusias mengikuti kegiatan ini.

Kegiatan demonstrasi dilakukan agar ibu hamil memahami cara membuat rebusan daun katuk. Takaran yang boleh diberikan pada ibu menyusui adalah dengan makan 90 gram, 7 tangkai dan daun katuk dan direbus dalam 450 ml air. Atau (2 setengah gelas) selama 15 menit (sampai daun katuk matang/lunak) dan aduk. Ibu akan minum air rebusan tiga kali sehari dituang didalam gelas sebanyak 150ml setara dengan gelas kopi polos, dan ini dilakukan selama 14 hari.



Gambar 2. Proses Penyuluhan



Gambar 3. Demonstrasi Pembuatan Rebusan Daun Katuk



Gambar 4. Dokumentasi Penyuluhan dengan Ibu Hamil dan Petugas Posyandu Puskesmas Limboto

#### b. Pembahasan

Masih banyaknya Kasus menurunnya produksi ASI pada ibu menyusui merupakan masalah yang perlu di tangani segera, dan merupakan hal yang perlu ditingkatkan promosi edukasi tentang cara meningkatkan produksi ASI yang kurang. Bisa jadi ada kasus produksi ASI yang kurang sehingga tidak ada solusi untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu hamil dan menyusui (Ibrahim & Pratiwi, 2021).

Pada edukasi pemanfaatan daun katuk untuk produksi ASI ini, didapatkan ibu hamil dan menyusui memahami tentang cara meningkatkan ASI dengan menggunakan bahan alami yaitu daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI. Dengan demikian ibu hamil dan menyusui pada saat memberikan ASI pada bayinya tercukupi.

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan Pemanfaatan Daun Katuk untuk Ibu hamil dan Ibu menyusui didapatkan keseluruhan yang mengikuti penyuluhan berjumlah 19 Ibu hamil dan Ibu Menyusui di Kelurahan Kayubulan Wilayah Kerja Puskesmas Limboto memahami pentingnya rebusan daun katuk terhadap Ibu Hamil dan Ibu Menyusui.

Ekstrak daun katuk yang diberikan kepada ibu hamil dan menyusui adalah dalam bentuk rebusan daun katuk. Rebusan daun katuk diambil 90 gram daun katuk yang sudah dicuci bersih dengan air. Siapkan air sebanyak 450 ml. Siapkan panci listrik. Kemudian masukkan air dan daun katuk ke dalam panci, direbus selama 15 menit (hingga daun katuk matang/lunak). Kemudian disaring, air rebusannya yang akan diminum oleh ibu tiga kali 150 ml sehari. Dari hasil penyuluhan tersebut didapatkan bahwa banyak ibu hamil dan ibu menyusui yang belum mengetahui tentang cara pemanfaatan daun katuk.

Katuk merupakan tanaman sayuran yang terdapat Di Asia tenggara. Tumbuhan ini dalam beberapa bahasa dikenali sebagai mani cai (bahasa Cina), cekur manis (bahasa melayu), di indonesia masyarakat minangkabau menyebut katuk dengan nama simanis selain menyebut katuk, masyarakat jawa juga menyebutnya katukan atau babing. Sementara itu masyarakat madura menyebutnya kerakur dan orang bali lebih mengenalnya dengan kayu manis. Tanama katuk sesungguhnya sudah dikenal nenek moyang kita sejak abad ke-16 (santoso, 2014) katuk termasuk tegak dan berkayu.

Dipercaya bahwa daun katuk mengandung polifenol dan steroid

yang berperan dalam refleksi prolaktin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, dan merangsang hormon oksitosin untuk merangsang produksi dan aliran ASI. Daun katuk juga banyak mengandung senyawa alifatik. Dipercaya bahwa efektivitas daun katuk dalam meningkatkan produksi ASI disebabkan oleh efek hormonal senyawa sterol yang bersifat estrogenik. Daun katuk juga banyak mengandung senyawa alifatik. Dipercaya bahwa efektivitas katuk sebagai peningkatan produksi ASI berasal dari efek hormonal senyawa kimia sterol yang bersifat estrogenik. (Triananinsietal., 2020).

Kandungan klorofil 100 gram daun katuk sekitar 220,2 mg. Selain klorofil, fitokimia lainnya adalah isoflavonoid yang mirip dengan estrogen untuk memperlambat pengeroposan tulang. Kandungan sterol dapat meningkatkan metabolisme glukosa untuk sintesis laktosa, sehingga ASI meningkat. Ini juga mengandung polifenol dan steroid yang mengekspresikan prolaktin atau merangsang produksi susu di folikel dan merangsang hormon oksitosin untuk meningkatkan produksi dan produksi susu (Ramayulis, 2015). Pemberian ASI secara eksklusif merupakan dambaan ibu yang ingin memberikan yang terbaik bagi anaknya. Oleh karena itu, kecukupan gizi ibu saat menyusui perlu diperhatikan agar hatapan ibu untuk menyusui secara eksklusif berjalan lancar sesuai harapan (Anggraeny dan Ariestiningih, 2017).

## 6. KESIMPULAN

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat dengan penyuluhan dengan bantuan leaflet, ceramah, diskusi dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan daun katuk untuk peningkatan produksi ASI terhadap ibu hamil. Ibu hamil mau untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung zat Prolaktin yang mampu meningkatkan Produksi ASI pada ibu menyusui. Kolaborasi pengabdian masyarakat Ners Angkatan XIII dan pengabdian dosen merupakan kegiatan yang dapat memberi manfaat baik bagi masyarakat dan pihak kampus, sehingga diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat kedepannya lebih dikembangkan dengan menerapkan edukasi berbasis video dengan tema pemanfaatan tanaman herbal untuk meningkatkan produksi ASI.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E.R. & Wulandari, D. 2015. *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baker, E.J., Sanei, L.C. & Franklin, N. 2016. Early Initiation Of And Exclusive Breastfeeding In Large-Scale Community-Based Programmes In Bolivia And Madagascar. *Journal Of Health, Population And Nutrition*, 24(4): 530-539.
- Dikes Provinsi Gorontalo 2017. *Profil Kesehatan Provinsi Gorontalo Tahun 2016*. Gorontalo.
- Edita Linda, Asi Eksklusif. Jawa Tengah : Yayasan Jamiul Fawaid
- F.B.Monika, Buku Pintar Asi Dan Menyusui. Jakarta : Pt Mizan Publika
- Kemendes RI 2015. *Infodatin: Mari Dukung! Menyusui Dan Bekerja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI 2017. *Manfaat Pemberian Asi, Millenium Development Pemberi Asi Eksklusif*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kemendes RI 2018. *Survey Demografi Dan Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Khasanah, N. 2015. *Asi Atau Susu Formula Ya?* Yogyakarta: Flashbooks.
- Maritalia, D. 2017. *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maryunani, A. 2017. *Asuhan Ibu Nifas Dan Asuhan Ibu Menyusui*. Bogor: In Media.
- Olivia Anggraeny Dan A.D Ariestiningih, 2017. *Gizi Prakonsepsi, Kehamilan, Dan Menyusui*. Malang : Ub Press.
- Rahmanisa, S. & Aulianova, T. 2016. Efektivitas Ekstraksi Alkaloid Dan Sterol Daun Katuk (*Sauropus Androgynus*) Terhadap Produksi Asi E. *Medical Journal Of Lampung University*, 5: 117.
- Ramayulis, R. 2015. *Green Smoothie Ala Rita Ramayulis: 100 Resep 20 Khasiat*. Jakarta: Pt. Gramedia Pustaka Utama.
- Rosdianah & Irmawati, S. 2021. Pemberian Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2): 265-273.
- Santoso, U. 2015. *Katuk, Tumbuhan Multi Khasiat*. Bengkulu: Badan Penerbit Fakultas Pertanian (Bpfp) Unib.
- Situmorang, T.S. 2019. Pengaruh Konsumsi Air Rebusan Daun Katuk Terhadap Pengeluaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Bidan Praktek Mandiri Manurung Medan Tahun 2018. *Indonesian Trust Health Journal*, 1(2): 55-60.
- Soetjningsih 2012. *Asi: Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: Egc.
- 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*, 6(1): 12-20.
- Who 2017. *Manfaat Pemberian Asi Eksklusif*. Geneva: World Health Organization.