

---

## Pengaruh Daun Katuk Terhadap Produksi ASI Bagi Ibu Yang Memiliki Bayi 0-6 Bulan Di Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2021

Sari Rahma Fitri\*, Rizky Andriani Bakara

Program Studi Diploma Tiga Kebidanan STIKES Darmo Medan

\*Email: [sarirahmafitri@gmail.com](mailto:sarirahmafitri@gmail.com)

DOI: 10.33859/dksm.v13i1.940

### Abstrak

**Latar Belakang:** Proses pengeluaran ASI (Air Susu Ibu) dipengaruhi oleh refleks menghisap dan hormon oksitosin serta prolaktin. Makanan yang dikonsumsi ibu memengaruhi kualitas dan jumlah ASI yang dihasilkan. Daun katuk, yang kaya akan vitamin B kompleks alami, dapat membantu meningkatkan kesehatan ibu menyusui dan produksi ASI.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengetahuan ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan tentang pemanfaatan daun katuk dalam meningkatkan produksi ASI.

**Metode:** Studi ini adalah tinjauan literatur yang menggunakan format PICO (population, intervention, comparison, outcome) dengan: **P (Population):** Ibu menyusui **I (Intervention):** Ekstrak daun katuk **C (Comparison):** Tidak ada perbandingan, **O (Outcome):** Peningkatan produksi ASI

Peninjauan literatur dilakukan dengan mencari artikel dari beberapa jurnal menggunakan mesin pencari seperti Google Scholar, repository, ResearchGate, serta PubMed/Medline. Total terdapat 9 jurnal yang digunakan.

**Hasil:** Dari 9 artikel yang ditinjau, ditemukan bahwa daun katuk, dalam berbagai bentuk olahannya, terbukti dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui sehingga mampu memenuhi kecukupan ASI.

**Kesimpulan:** Intervensi penggunaan daun katuk direkomendasikan oleh Dinas Kesehatan Republik Indonesia karena telah terbukti efektif. Kebiasaan masyarakat Indonesia dalam mengonsumsi jamu membuat intervensi ini lebih mudah diterima.

**Kata Kunci:** DaunKatuk, Ibu Menyusui, Produksi ASI

---

***Effect of Katuk Leaves on Breast Milk Production for Mothers Who Have Infants 0-6 Months  
in Medan Tuntungan District in 2021***

***Abstract***

***Background:*** The process of expressing breast milk is influenced by the sucking reflex and the hormones oxytocin and prolactin. The food consumed by the mother affects the quality and amount of breast milk produced. Katuk leaf, which is rich in natural vitamin B complex, can help improve breastfeeding mothers' health and milk production.

***Objectives:*** This study aims to describe the knowledge of mothers who have infants aged 0-6 months about the utilization of katuk leaves in increasing breast milk production.

***Methods:*** This study is a literature review using the PICO (population, intervention, comparison, outcome) format with: P (Population): Breastfeeding mothers I (Intervention): Catuk leaf extract C (Comparison): No comparison, O (Outcome): Increased breast milk production

Literature review was conducted by searching for articles from several journals using search engines such as Google Scholar, Repository, ResearchGate, and PubMed/Medline. A total of 9 journals were used.

***Results:*** From the 9 articles reviewed, it was found that katuk leaves, in their various processed forms, are proven to increase breast milk production in breastfeeding mothers so as to meet the adequacy of breast milk.

***Conclusion:*** The intervention of using katuk leaves is recommended by the Health Office of the Republic of Indonesia because it has been proven effective. Indonesian people's habit of consuming herbal medicine makes this intervention easier to accept.

***Keywords:*** Katuk leaf, Breastfeeding Mother, Breast Milk Production

## **LATAR BELAKANG**

Alasan tidak memberikan ASI Eksklusif yaitu air susu yang tidak keluar. Berbagai alasan ibu memiliki produksi ASI yang tidak adekuat adalah stimulasi payudara tidak adekuat, jarang menyusui, aktifitas berat, stress, diet (Maryunani, 2017). Pemberian Air Susu Ibu (ASI) adalah pemebrian ASI tanpa pemberian makanan lainnya, program pemberian ASI sesuai dengan kaidah Undang-

undang Nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan dan kode etik Internasional pemasaran pengganti ASI dari organisasi kesehatan dunia (WHO), maka upaya pemenuhan gizi bayi 0-6 bulan dilakukan melalui gizi bayi usia 0-6 bulan didasarkan bahwa gizi kurang pada anak usia kurang dari 2 tahun akan berdampak terhadap penurunan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kecerdasan, dan produktivitas (Prasetya et

al., 2019). Program ASI eksklusif di Indonesia tahun 2015 masih belum mencapai target tahun 2007-2013 terjadinya fluktuasi prevalensi pemberian ASI eksklusif dari 32% menurun ke 15,3% dan di tahun 2013 meningkat pada angka 30,2% (Riskesdas RI, 2015). Berdasarkan laporan dinas Kesehatan provinsi Banten presentase cakupan ASI eksklusif provinsi Banten tahun 2016 sekitar 55,7% lebih tinggi dari capaian Nasional (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2016). Provinsi Banten pada tahun 2018 mengalami penurunan dari tahun sebelumnya, dimana pemberian ASI eksklusif mencakup 55.973 (32,2%) sementara pada tahun 2016 pemberian ASI eksklusif di Provinsi Banten mencakup 69.180 (39,9%) (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2018). Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang Tahun 2018, cakupan pemberian ASI eksklusif meningkat dari 42,36% tahun 2012, 44,92% tahun 2013, dan 47% di tahun 2017. Untuk memnuhi kecukupan ASI pada ibu menyusui salah satu cara yang ditemukan adalah dengan mengkonsumsi daun katuk. Hasil penelitian yang dipublikasikan oleh

Media Litbang Kes RI dalam Nutrifood Research Center (2015) menyebutkan, Produksi ASI meningkat Hingga 50% setelah mengkonsumsi ekstrak daun katuk. Menurut penelitian yang telah dilakukan tersebut, daun katuk memiliki kandungan sterol dan alkaloid yang bisa meningkatkan produksi ASI. Selain itu, daun katuk juga memiliki sumber vitamin A, vitamin B1, Vitamin B2, vitamin C, Kalsium, Zat besi, dan fosfor, sehingga sangat baik dikonsumsi oleh ibu menyusui Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2018, secara nasional persentase bayi baru lahir yang mendapat ASI eksklusif sebesar 68,74% dari target nasional sebesar 80% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Adapun Cakupan ASI eksklusif di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2018 sebesar 90,79%. Meskipun sudah mencapai target, namun masih terdapat beberapa Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Barat yang masih rendah cakupannya, salah satunya Kabupaten Majalengka (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2019). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka pada tahun 2018, cakupan ASI

eksklusif di Kabupaten Majalengka sebanyak 15.861 bayi (75,39%) dari jumlah keseluruhan sebanyak 21.064 bayi. Cakupan ini belum mencapai target rencana strategis (renstra) (80%) (Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka, 2019). Salah satu puskesmas di Kabupaten Majalengka pada tahun 2018 dengan cakupan ASI eksklusif paling rendah terdapat di UPTD Puskesmas Kertajati yaitu sebanyak 207 bayi (22,00%) dari jumlah bayi sebanyak 941 bayi (Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka, 2019). Cakupan ASI eksklusif di UPTD Puskesmas Kertajati ini paling rendah dan masih jauh dari target yang diharapkan 80%. Untuk memenuhi kecukupan ASI pada ibu menyusui salah satu cara yang ditemukan adalah dengan mengonsumsi daun katuk. Hasil penelitian yang dipublikasikan oleh Media Litbang Kes RI dalam Nutrifood Research Center (2015) menyebutkan, Produksi ASI meningkat hingga 50% setelah mengonsumsi ekstrak daun katuk. Menurut penelitian yang telah dilakukan tersebut, daun katuk memiliki kandungan sterol dan alkaloid yang bisa meningkatkan produksi ASI. Selain

itu, daun katuk juga memiliki sumber vitamin A, vitamin B1, Vitamin B2, vitamin C, Kalsium, Zat besi, dan fosfor, sehingga sangat baik dikonsumsi oleh ibu menyusui. Salah satu Bidan Praktek Mandiri (BPM) yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kertajati yang akan dijadikan lokasi oleh peneliti adalah BPM Bd. Hj. Iin Solihah, S.ST. Berdasarkan data dari BPM Bd. Hj. Iin Solihah, S.ST., jumlah ibu nifas dan menyusui pada tahun 2018 sebanyak 176 orang dan tahun 2019 sebanyak 160 orang. Menurut Bd. Hj. Iin Solihah, S.ST, beberapa kendala ibu tidak menyusui di BPM Bd. Hj. Iin Solihah, S.ST disamping karena produksi ASI yang kurang ditandai ASI yang keluar sedikit juga dikarenakan faktor kesibukan pekerjaan ibu diantaranya ada yang bekerja di pabrik membantu suami di sawah dan ada yang ikut berdagang atau berjualan. Salah satu upaya untuk memperbanyak ASI yaitu dengan meningkatkan kualitas makanan yang dapat merangsang pengeluaran ASI, misalnya sayur-sayuran hijau, daun katuk, daun ubi jalar, daun pepaya dan sebagainya (Suraatmaja, 1997). Daun katuk adalah sejenis

sayuran daun yang memiliki nama latin *Sauropus androgynus* dan termasuk famili Euphorbiaceae. Salah satu manfaat daun katuk yang cukup populer adalah kemampuannya untuk memperlancar dan memproduksi ASI (Savitri, 2016). 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 (Rahmanisa, 2015). 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 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). Penelitian yang dilakukan oleh Juliastuti, (2019) mengenai kecukupan ASI pada ibu menyusui di UPTD Puskesmas Tarogong Kabupaten Garut menunjukkan bahwa rebusan daun katuk dan ekstrak daun katuk efektif dalam memenuhi kecukupan ASI. Juga hasil penelitian Nasution, (2019) di Puskesmas Lamepayung Kabupaten Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “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 Tahun 2020.”

## **METODE**

Studi ini merupakan suatu tinjauan literatur (*Literatur review*) tentang khasiat daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian

sistematis *database* terkomputerisasi dengan format PICO (*population, intervension, comparasion, and outcome*) P: Ibu menyusui, I: Ekstrak daun katuk, C: Tidak ada, O: Peningkatan produksi ASI dalam bentuk penelitian yang berjumlah 9 jurnal (*Jurnal Kesehatan Terpadu, Naska Publikasi Poltekkes Kemenkes Semarang, Jurnal Majority, Jurnal Sainatika, Naskah Publikasi Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan, Indonesian Journal for Health Sciences, Indonesian Trust Health. Journal, Journal of Healthcare dan Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*).

## HASIL

Kandungan klorofil pada setiap 100gr daun katuk lebih kurang 220,2mg. selain klorofil, kandungan fitokimia lainnya adalah isoflavonoid yang menyerupai esterogen sehingga dapat memperlambat berkurangnya massa tulang. Kandungan sterolnya dapat meningkatkan metabolisme glukosa untuk sintesa laktosa, sehingga produksi ASI meningkat. Terkandung juga polifenol dan steroid yang berperan dalam reafleks

prolactin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI serta merangsang hormone oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI (Ramayulis, 2015).

Selain itu daun katuk merupakan sumber vitamin C. pada 100g daun katuk mengandung 59kkal, 5,8g protein, 1,0g lemak, 11,0g karbohidrat, 204 mg kalsium, 83 mg fosfor, 2,7 mg zat besi, 0,1 mg vitamin B1, dan 239 mg vitamin C serta 81,0% air. (Ramayulis, 2015). Masyarakat Indonesia telah menggunakan daun katuk sebagai sayuran hijau untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui sehingga dapat menghasilkan jumlah ASI yang lebih banyak untuk buah hatinya. Hal ini disebabkan karena daun tersebut memiliki banyak kandungan gizi seperti protein, kalori, dan karbohidrat. Kandungan gizi pada tanaman ini hampir setara dengan daun singkong dan daun pepaya. Perbedaannya, daun ini memiliki kandungan zat besi yang lebih tinggi. Selain itu katuk juga mengandung banyak vitamin A, vitamin C, vitamin B1 thiamin, mineral,

lemak, tanin, flavonoid, saponin, dan alkaloid papaverin. Dengan kandungan tersebut, maka tidak heran jika tanaman ini banyak digunakan sebagai tanaman obat tradisional. Banyak yang menganggap bahwa manfaat katuk tidak hanya dapat melancarkan ASI saja tetapi jauh lebih banyak dari itu. Penelitian yang dilakukan oleh Suwanti & Kuswati (2016) dalam penelitiannya pasrtisipan yang terbagi kedalam 2 kelompok yang diberikan ekstrak daun katuk 2 kali sehari 2 kapsul selama 1 bulan. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Nasution (2018) pemberian simplisia daun katuk diminum 2x1 hari selama 15 hari. Berbeda dari metode sebelumnya Penelitian yang dilakukan oleh Juliastuti (2019) dan oleh Seriaty & Anita (2019) dengan memberikan rebusan daun katuk dan ekstrak daun katuk. Pemberian ekstrak daun katuk pada kelompok ibu melahirkan dan menyusui dengan dosis 3x300 mg/hari. Untuk rebusan daun katuk menggunakan 300 gram daun katuk dicampur dengan 1,5 Liter air, direbus selama 15 menit (hingga daun katuk

matang/lunak), kemudian disaring. Air rebusannya yang akan di minum oleh ibu tiga kali 150 ml sehari. Semerntara itu penelitian yang dilakukan oleh Rahmanisa & Aulianova, 2016) dan Baequny et al., (2016) dalam penelitiannya hanya mengumpulkan responden atau partisipan yang sudah mengkonsumsi daun katuk dan yang tidak mengkonsumsi daun katuk. Dan intervensi yang diberikan Lestari & Prasetyorini, (2020) memberikan jus daun katuk kepada partisipan untuk dikonsumsi 2x1 hari 300ml. Meskipun metode penelitian dan dengan cara yang berbeda terdapat hasil yang membutuhkan bahwa daun katuk mampu meningkatkan produksi ASI ibu menyusui. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suwanti & Kuswati (2016). Hasil penelitian didapatkan bahwa bahwa responden kelompok intervensi dengan diberikan ekstrak daun katu selama 30 hari dengan dosis 2 kali sehari 1 kapsul mendapatkan hasil bahwa sebagian besar ASI melebihi kebutuhan bayi (70%). Sedangkan pada kelompok kontrol (tanpa perlakuan) didapatkan data bahwa responden yang



produksi ASI nya melebihi kebutuhan bayinya hanya 6,7% dan masih didapatkan yang kurang memenuhi kebutuhan bayi (20%). Responden kelompok intervensi selama diberikan ekstrak daun katu dilakukan monitoring setiap 1 minggu 1 kali untuk melihat efek samping atau keluhan ibu yang berkaitan dengan ekstrak daun katu ternyata didapatkan hasil bahwa tidak ada ibu yang mengalami pusing, mual atau muntah layaknya orang keracunan makanan. Hasil analisis dengan uji statistik menggunakan uji *Chi-Square*, dapat diketahui bahwa ibu-ibu yang mengkonsumsi ekstrak daun katu ASI nya lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang tidak mengkonsumsi ekstrak daun katu ( $p = 0.000$ ). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Baequny et al., (2016) hasil analisa uji statistic dengan menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai  $p$  value (Asymp. Sig. 2-sided) sebesar 0,001 ( $<0,05$ ), sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, berarti ada pengaruh kebiasaan minum jamu pada ibu nifas terhadap produksi. Jika dilihat dari nilai relative risk (RR) sebesar 4,025 maka dapat

disimpulkan bahwa ibu nifas yang biasa minum jamu mempunyai peluang produksi ASI lancar sebesar 4 kali lebih besar dibandingkan dengan ibu nifas yang tidak minum jamu. Menurut Bayhatun dalam Baequny et al., (2016) Tanda-tanda bahwa bayi mendapat cukup ASI antara lain: 1) Bayi yang cukup ASI berkemih 6-8 kali dalam sehari.

2) Terdapat peningkatan berat badan rata-rata 500 gram perbulan. 3) Bayi sering menyusu yaitu tiap 2-3 jam atau 8-12 kali dalam sehari.

4) Bayi tampak sehat, warna kulit dan turgor baik, cukup aktif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rahmanisa & Aulianova, 2016) Efektivitas alkaloid dan sterol yang terkandung didalam daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI. Penelitian yang dilakukan oleh (Serhati & Anita, 2019) hasil penelitian didapatkan bahwa bahwa mayoritas pada kelompok intervensi produksi ASI cukup yaitu 14 ibu dan pada kelompok kontrol 7 ibu. Produksi Asi kurang pada kelompok intervensi yaitu 2 ibu dan pada kelompok kontrol 9 ibu. Hasil uji statistik



didapatkan bahwa  $p$  (sig) adalah  $0,009 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan ada pengaruh konsumsi air rebusan daun katuk terhadap pengeluaran produksi ASI pada ibu nifas. Tercapainya tujuan dari *Sustainable Development Goals* (SGD's) bagian ke 3 target ke 2 yaitu pada tahun 2030, kematian bayi dan balita dapat dicegah dengan cara semua Negara berusaha untuk mengurangi angka kematian neonataln setidaknya 12 per 1000 kelahiran hidup merupakan suatu pencapaian yang penting dalam dunia kesehatan dan *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa dengan mempraktekkan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif bagi bayi dapat menurunkan jumlah kesakitan dan kematian anak, karena penyakit yang umum terjadi pada anak seperti diare dan pneumonia ASI membantu pemulihan lebih cepat selama sakit (WHO,2017).

## KESIMPULAN

Hasil dari penelitian yang ditemukan dari 9 artikel melalui pencarian *google search*

*engine (google scholar dan repository), researchgate* serta Pubmed/Medline didapatkan bahwa daun katuk apapun olahannya dapat meningkatkan produksi ASI ibu menyusui dalam memenuhi kecukupan ASI. Intervensi ini dianjurkan oleh Dinas Kesehatan Republik Indonesia karna sudah terbukti khasiatnya. Terlebih lagi masyarakat Indonesia yang sudah terbiasa untuk mengkonsumsi jamu tidak akan merasa enggan untuk mencoba.

## Daftar Pustaka

- 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](http://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*, Baequny, A., Supriyo, & Hidayati, S. (2016).

- Efektivitas Minum Jamu (Ramuan Daun Katuk, Kunyit, Lempuyangan, Asem Jawa) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. Naskah Publikasi Poltekkes Kemenkes Semarang, Boudin, F., Nie, J. Y., & Dawes, M. (2010). Clinical information retrieval using document and PICO structure. NAACL HLT 2010 - Human Language Technologies: The 2010 Annual Conference of the North American Chapter of the Association for Computational Linguistics, Proceedings of the Main Conference, June, 822–830.
- Chomaria, N. (2020). Asi Untuk Anakku. Elex media komputindo.
- Herawati, Y., & Desriyeni. (2017). Kemas Ulang Informasi Manfaat Daun Katuk Untuk Produksi Air Susu Ibu (ASI). Jurnal Ilmu Informasi Perpustakaan Dan Kearsipan, Juliastuti, J. (2019).
- Lestari, S. F., & Prasetyorini, H. (2020). Pemberian Jus Daun Katuk Untuk Kesiapan Peningkatan Pemberian Asi Pada Ibu Postpartum Primipara. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan, 4(1), 53–60. <https://doi.org/10.33655/mak.v4i1.82>
- Monika. (2016). Buku Pintar ASI dan Menyusui. Noura Books.
- Mutiara, E. (2016). Analisis Uji Biologis Biskuit Daun Katuk Pelancar Asi Sebagai Makanan Tambahan Ibu Menyusui. Jurnal Sainatika, Nasution, N. A. (2018). Efektifitas Pemberian Simplisia Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. In Naskah Publikasi Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan (Vol. 372, Issue 2). <https://doi.org/10.1056/nejmoa1407279>
- Nutrifood Research Center. (2015). Buka Fakta! 101 Mitos Kesehatan. Gramedia pustaka utama.
- Prasetya, F., Jumakil, & Sidiq, N. M. (2019). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan: Penguatan dan Inovasi Pelayanan Kesehatan dalam Era Revolusi Industri. UHO Edu Press.
- PRISMA. (2020). PRISMA : TRANSPARENT REPORTING of SYSTEMATIC REVIEWS and META-ANALYSES. PRISMA-UPDATE. <http://www.prisma-statement.org/News.aspx>.
- Rahmanisa, S., & Aulianova, T. (2016). Efektivitas Ekstraksi Alkaloid dan Sterol Daun Katuk (Sauropus androgynus) terhadap Produksi ASI. Jurnal Majority,
- Ramayulis, R. (2015). Green Smoothie ala Rita Ramayulis: 100 Resep 20 Khasiat. Gramedia pustaka utama.
- Seriati, T. S., & Anita, B. S. P. (2019). Pengaruh Konsumsi Air Rebusan Daun Katuk Terhadap Pengeluaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Bidan Praktek Mandiri Manurung Medan. Indonesian Trust Health Journal
- Suryani. (2016). Mencegah Plagiarism: Ilmu dan Seni Melakukan Literature Review. UNPAD Press.
- Suwanti, E., & Kuswati. (2016). Pengaruh Konsumsi Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Menyusui Di Klaten. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Triananinsi, N., Andryani, Z. Y., & Basri, F. (2020). Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile. Journal