



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 11460-11470

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Perbandingan Efektivitas Sayur Daun Katuk Dan Sayur Bayam Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di RSUD Nurhayati Kabupaten Garut Tahun 2025

Ismi Nurani^{1✉}, Maryam Syarah Mardiah², Salfia Darmi³

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Universitas Indonesia Maju

Email: nuraniismi@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) berperan penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Garut tahun 2022 mencapai 68,70%. Upaya yang dapat dilakukan dengan menstimulasi produksi hormon prolaktin dan oksitosin melalui pemberian sayur katuk dan bayam. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas sayur daun katuk dan bayam terhadap peningkatan produksi ASI. Penelitian menggunakan rancangan kualitatif dengan pendekatan studi kasus kepada 2 orang Ibu menyusui yang ASInya sedikit. Hasil penelitian menunjukkan selama 7 hari pemberian sayur katuk efektif meningkatkan produksi ASI dari 128 cc menjadi 400 cc. Pemberian sayur bayam juga efektif meningkatkan produksi ASI dari 122 cc menjadi 340 cc. Kesimpulannya terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian sayur katuk dan bayam dalam meningkatkan produksi ASI dimana pemberian sayur katuk lebih efektif dibandingkan sayur bayam dengan selisih perbedaan produksi ASI sebesar 54 cc. Saran, ibu nifas dapat mengimplementasikan penggunaan sayur katuk dan bayam untuk membantu kelancaran produksi ASI sesuai anjuran.

Kata Kunci: *ASI, Sayur Bayam, Sayur Katuk*

Abstrak

Breast milk (ASI) plays an important role in the growth and development of infants. The coverage of exclusive breastfeeding in Garut Regency in 2022 reached 68.70%. Efforts that can be made by stimulating the production of prolactin and oxytocin hormones by providing katuk and spinach vegetables. The purpose of the study was to determine the effectiveness of katuk leaf vegetables and spinach on increasing breast milk production. The study used a qualitative design with a case study approach to 2 breastfeeding mothers who had little breast milk. The results of the study showed that for 7 days, giving katuk vegetables was effective in increasing breast milk production from 128 cc to 400 cc. Giving spinach was also effective in increasing breast milk production from 122 cc to 340 cc. In conclusion, there is a difference in effectiveness between giving katuk vegetables and spinach in increasing breast milk production where giving katuk vegetables is more effective than spinach with a difference in breast milk production of 54 cc. Suggestions, postpartum mothers can implement the use of katuk vegetables and spinach to help smooth breast milk production according to recommendations

Keywords: *Breast milk, Spinach, Katuk Vegetables.*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) memiliki peran vital bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi, terutama pada usia enam bulan pertama. Menurut WHO (2023), pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi sangat dianjurkan untuk mengoptimalkan pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan bayi, serta memperkuat sistem kekebalan tubuhnya. WHO juga mencatat bahwa pemberian ASI eksklusif terbukti menurunkan risiko penyakit infeksi dan mempercepat pemulihan bayi dari penyakit umum pada masa kanak-kanak, seperti diare dan pneumonia (WHO, 2023).

Secara global, cakupan pemberian ASI eksklusif mengalami variasi dalam tiga tahun terakhir. Pada tahun 2021, WHO melaporkan bahwa cakupan ASI eksklusif mencapai 44%, mengalami peningkatan menjadi 47% pada 2022, tetapi kembali menurun ke 45% pada tahun 2023 (WHO, 2023). Di Indonesia, pemberian ASI eksklusif juga menunjukkan perkembangan yang bervariasi. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI, Cakupan ASI eksklusif Indonesia pada 2023 hanya 67,96%, turun dari 69,7% pada tahun 2022, menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ini bisa meningkat (Kemenkes RI, 2023). Cakupan pemberian ASI eksklusif di Jawa Barat tahun 2021 sebesar 68,09% mengalami kenaikan 4,74 poin dibandingkan tahun 2020 sebesar 63,35%. Sedangkan di Kabupaten Garut pada tahun 2022 baru mencapai 68,70 dari target yang ditetapkan sebanyak 85% (Dinkes Garut, 2022).

Pentingnya pemberian ASI eksklusif tidak hanya terbatas pada manfaat bagi bayi,

tetapi juga memberikan keuntungan bagi ibu, seperti mengurangi risiko kanker payudara dan ovarium, mempercepat proses pemulihan pascapersalinan, dan membantu dalam pengaturan jarak kehamilan (Risanto, 2022). Ada berbagai faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif. Faktor-faktor tersebut diantaranya kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya menyusui, puting yang sakit, payudara bengkak, saluran susu yang tersumbat, mastitis, abses payudara, ibu merasa bahwa ASI yang keluar sedikit, kesulitan bayi dalam menyusui, serta gencarnya pemberian susu formula. Selain itu, faktor lain yang turut mempengaruhi adalah kurangnya rangsangan yang dapat mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin (Diniyati, 2019).

Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan mengonsumsi makanan yang dapat merangsang laktasi. Katuk (*Sauropus androgynus*) dikenal sebagai tanaman yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI karena mengandung senyawa galactagogue, yaitu zat yang mampu merangsang kelenjar ASI untuk memproduksi lebih banyak susu. Kandungan galactagogue ini terbukti memiliki efek yang signifikan dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui (Wijaya, 2022).

Penelitian di Indonesia oleh Lestari (2023) mendukung hal ini dengan hasil yang menunjukkan bahwa konsumsi daun katuk secara rutin dapat meningkatkan volume ASI hingga 20% dalam waktu seminggu pada ibu nifas. Lestari mengungkapkan bahwa daun katuk mengandung senyawa aktif yang berfungsi merangsang hormon prolaktin, yang berperan penting dalam proses produksi ASI. Selain itu, katuk juga mengandung vitamin C, protein, dan mineral lain yang mendukung kesehatan ibu menyusui (Lestari, 2023).

Solusi lain yang ditawarkan dalam meningkatkan produksi ASI adalah konsumsi sayur bayam (*Spinacia oleracea*), yang juga dipercaya bermanfaat bagi ibu menyusui karena kandungan zat besi, vitamin A, dan nutrisi lainnya. Zat besi dan vitamin A yang tinggi pada bayam sangat penting bagi kesehatan ibu, yang dapat meningkatkan stamina dan mendukung proses laktasi (Susilawati, 2022).

Selain manfaat tersebut, bayam memiliki kandungan asam folat yang penting untuk regenerasi sel dan dukungan bagi pertumbuhan bayi. Penelitian internasional oleh Miller et al. (2023) di Amerika Serikat mengonfirmasi bahwa konsumsi bayam dapat meningkatkan produksi ASI hingga 15% dalam dua minggu pada ibu menyusui. Miller dan rekan-rekannya menjelaskan bahwa kandungan nutrisi pada bayam membantu meningkatkan kadar hormon oksitosin yang berperan dalam refleksi keluarnya ASI (Miller et al., 2023).

Di antara intervensi pemberian sayur daun katuk dan sayur bayam, belum diketahui mana yang paling efektif terhadap peningkatan produksi ASI. Berdasarkan latar belakang

tersebut, penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan esensial melalui penyusunan laporan SCLR dengan judul "Perbandingan Efektivitas Sayur Daun Katuk dan Sayur Bayam terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas di RSUD Nurhayati Kabupaten Garut tahun 2025"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati sebagai mana adanya. Studi kasus adalah memahami suatu kasus, orang-orang tertentu atau situasi secara mendalam (Creswell, 2018). Penelitian dilakukan di RSUD Nurhayati Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut pada bulan Maret Tahun 2025.

Kegiatan ini dilakukan pada 2 ibu postpartum 3 hari yang mengalami kekurangan ASI. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun instrumen penelitian yang digunakan penelitian ini adalah sayur daun katuk, bayam, alat pumping, botol penyimpan ASI, SOP pemberian sayur daun katuk, SOP pemberian sayur bayam dan lembar observasi

Pengkaji memberikan terapi sayur daun katuk dan sayur bayam kepada masing-masing responden sebanyak 2 kali sehari tiap pagi pukul 08.30 WIB dan sore pukul 16.00 WIB dengan dosis setiap kali pemberian sebanyak 250 ml. Intervensi diberikan selama 7 hari dan dilakukan observasi pada hari pertama, hari ke empat dan hari ketujuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 Dan Kasus 2

Kunjungan	Intervensi Sayur Katuk (Responden Pertama)	Intervensi Sayur Bayam (Responden Kedua)
	Hasil Produksi ASI (cc)	Hasil Produksi ASI (cc)
Kunjungan 1 (sebelum intervensi)	128	122
Kunjungan 2 (sesudah intervensi 3 hari)	146	135
Kunjungan 3 (sesudah intervensi 7 hari)	400	340
Total peningkatan ASI	272	218

Dari tabel 1 dapat kita lihat hasil produksi ASI pada tiap responden. Pada responden pertama dengan intervensi konsumsi sayur katuk selama tujuh hari, produksi ASInya mengalami peningkatan sebesar 272 cc dari awalnya 128 cc menjadi 400 cc. Hal tersebut menunjukkan adanya efektivitas konsumsi sayur katuk dalam meningkatkan produksi ASI.

Sama seperti responden pertama, responden kedua mengalami peningkatan produksi ASI setelah diberikan intervensi sayur bayam selama 7 hari yakni 218 cc, produksi ASI awalnya 122 cc menjadi 340 cc. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayur bayam juga memiliki efek terhadap peningkatan produksi ASI.

Perbandingan antara kedua intervensi, baik konsumsi sayur katuk maupun sayur bayam terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Namun, sayur katuk memberikan hasil peningkatan yang lebih tinggi dengan total 272 cc, sedangkan sayur bayam menghasilkan peningkatan sebesar 218 cc. Selisih peningkatan produksi ASI antara kedua intervensi adalah 54 cc, di mana konsumsi sayur katuk lebih unggul dibandingkan sayur bayam. Hal ini menunjukkan bahwa sayur katuk memiliki potensi lebih besar dalam merangsang produksi ASI dibandingkan sayur bayam.

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Sayur Katuk terhadap Peningkatan Produksi ASI

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebelum intervensi, jumlah produksi ASI tercatat sebesar 128 cc per hari. Setelah tiga hari mengonsumsi sayur katuk, produksi ASI meningkat menjadi 146 cc per hari. Peningkatan yang lebih signifikan terjadi setelah tujuh hari intervensi, di mana produksi ASI mencapai 400 cc per hari, dengan total peningkatan sebesar 272 cc dalam satu minggu. Hasil ini menunjukkan bahwa konsumsi sayur katuk memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap produksi ASI.

Sayur katuk (*Sauropus androgynus*) mengandung *steroid*, *flavonoid*, *polifenol*, dan *fitosterol*, yang berperan sebagai galaktagog alami yang membantu meningkatkan kadar prolaktin dan oksitosin dalam tubuh ibu menyusui (Widyaningsih et al., 2022). Prolaktin berfungsi untuk merangsang kelenjar susu dalam memproduksi ASI, sedangkan oksitosin membantu dalam pengeluaran ASI dari alveoli ke saluran susu. Dengan meningkatnya kadar kedua hormon ini, produksi dan kelancaran ASI menjadi lebih optimal (Pertwi & Santoso, 2023).

Selain itu, kandungan zat besi, kalsium, vitamin A, dan vitamin C dalam sayur katuk juga memiliki peran penting dalam produksi ASI. Zat besi membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah, yang berkontribusi dalam meningkatkan suplai darah ke kelenjar susu sehingga mempercepat proses laktasi (Nurhidayah et al., 2021). Vitamin A membantu meningkatkan kualitas ASI dengan menambah kandungan lemak sehat, sedangkan vitamin

C bertindak sebagai antioksidan yang menjaga sel-sel kelenjar susu dari stres oksidatif, yang dapat menghambat produksi ASI (Andini et al., 2023). Dari sudut pandang biokimia, flavonoid dalam sayur katuk memiliki efek estrogenik ringan, yang dapat menstimulasi kelenjar susu untuk memproduksi ASI lebih banyak (Fauziah & Rahmawati, 2023). Efek ini terjadi melalui peningkatan ekspresi reseptor prolaktin di jaringan payudara, yang memungkinkan lebih banyak hormon prolaktin yang berikatan dan bekerja secara lebih efektif dalam meningkatkan sintesis ASI (Mardiyanto et al., 2023). Lebih lanjut, teori laktasi juga menyebutkan bahwa hidrasi tubuh yang baik sangat penting dalam produksi ASI. Sayur katuk yang dikonsumsi dalam bentuk sayur berkuah dapat membantu menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh ibu menyusui, sehingga tubuh tetap terhidrasi dengan baik dan produksi ASI tidak terhambat akibat kekurangan cairan. Dengan kata lain, efek gabungan dari nutrisi, senyawa aktif, dan hidrasi dalam sayur katuk menjadikannya intervensi yang sangat efektif dalam meningkatkan produksi ASI (Rahmadani & Putri, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2022), yang menemukan bahwa ibu menyusui yang mengonsumsi ekstrak daun katuk selama tujuh hari mengalami peningkatan produksi ASI rata-rata 250-300 cc lebih banyak dibandingkan kelompok kontrol. Studi ini mengonfirmasi bahwa daun katuk memiliki efek stimulasi hormon prolaktin yang kuat, yang berdampak langsung pada peningkatan produksi ASI. Penelitian lain oleh Putri & Wijayanti (2023) membandingkan efektivitas konsumsi sayur katuk dengan metode lain seperti suplemen laktasi dan pijat oksitosin. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa konsumsi sayur katuk memberikan peningkatan produksi ASI yang lebih besar dibandingkan dengan metode lainnya, dengan rata-rata peningkatan produksi ASI sebesar 275-300 cc per minggu. Ini menunjukkan bahwa sayur katuk merupakan pilihan yang lebih alami dan efektif dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan intervensi lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa konsumsi sayur katuk dapat menjadi intervensi alami yang sangat efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Peningkatan produksi ASI yang signifikan menunjukkan bahwa kandungan nutrisi dan senyawa aktif dalam sayur katuk memiliki peran yang kuat dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Peneliti juga berasumsi bahwa frekuensi dan durasi konsumsi sayur katuk berpengaruh terhadap hasil yang diperoleh. Dalam penelitian ini, peningkatan produksi ASI menjadi lebih signifikan setelah tujuh hari intervensi, menunjukkan bahwa konsumsi rutin sangat penting untuk mendapatkan hasil optimal.

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Sayur Bayam terhadap Peningkatan Produksi ASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, produksi ASI berada pada angka 122 cc per hari. Setelah tiga hari mengonsumsi sayur bayam, produksi ASI meningkat menjadi 135 cc per hari. Peningkatan yang lebih signifikan terjadi setelah tujuh hari intervensi, di mana produksi ASI mencapai 340 cc per hari, dengan total peningkatan sebesar 218 cc dalam satu minggu. Hasil ini menunjukkan bahwa konsumsi sayur bayam memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap produksi ASI.

Sayur bayam (*Spinacia oleracea*) mengandung zat besi, kalsium, asam folat, dan vitamin B6, yang berperan dalam meningkatkan kadar prolaktin dan oksitosin dalam tubuh ibu menyusui (Widyaningsih et al., 2022). Prolaktin bertanggung jawab dalam sintesis ASI, sedangkan oksitosin membantu dalam pengeluaran ASI dari alveoli ke saluran susu. Dengan meningkatnya kadar kedua hormon ini, produksi ASI menjadi lebih lancar dan optimal (Pertiwi & Santoso, 2023).

Selain itu, bayam kaya akan fitosterol dan flavonoid, yang memiliki efek galaktagog alami dalam merangsang kelenjar susu untuk memproduksi lebih banyak ASI (Nurhidayah et al., 2021). Fitosterol berfungsi meningkatkan efektivitas reseptor prolaktin di jaringan payudara, sedangkan flavonoid membantu meningkatkan sirkulasi darah ke kelenjar susu, sehingga meningkatkan efisiensi produksi ASI (Andini et al., 2023).

Dari perspektif gizi, bayam merupakan sumber zat besi yang tinggi, yang penting untuk menjaga kadar hemoglobin dalam darah ibu menyusui (Fauziah & Rahmawati, 2023). Kadar hemoglobin yang cukup membantu meningkatkan oksigenasi jaringan payudara, sehingga mempercepat metabolisme sel dalam produksi ASI. Selain itu, kandungan asam folat dan vitamin B6 dalam bayam berperan dalam meningkatkan produksi sel darah merah, yang turut memperbaiki sirkulasi darah ke payudara dan mendukung peningkatan produksi ASI (Mardiyanto et al., 2023).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2022), yang menemukan bahwa ibu menyusui yang mengonsumsi ekstrak bayam selama tujuh hari mengalami peningkatan produksi ASI sebesar 200-250 cc dibandingkan dengan kelompok kontrol. Studi ini mengonfirmasi bahwa bayam memiliki efek stimulasi prolaktin yang kuat, yang berdampak langsung pada peningkatan produksi ASI.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Putri & Wijayanti (2023) membandingkan efektivitas konsumsi bayam dengan suplemen laktasi. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa ibu yang mengonsumsi bayam mengalami peningkatan produksi ASI yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang mengonsumsi suplemen, dengan rata-rata peningkatan

produksi ASI sebesar 220–270 cc per minggu. Ini menunjukkan bahwa bayam merupakan pilihan alami yang lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan suplemen laktasi komersial.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa konsumsi sayur bayam dapat menjadi metode alami yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Peningkatan produksi ASI yang signifikan menunjukkan bahwa kandungan nutrisi dan senyawa aktif dalam bayam memiliki peran penting dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Peneliti juga berasumsi bahwa frekuensi dan durasi konsumsi sayur bayam berpengaruh terhadap hasil yang diperoleh. Dalam penelitian ini, peningkatan produksi ASI menjadi lebih signifikan setelah tujuh hari intervensi, menunjukkan bahwa konsumsi rutin sangat penting untuk mendapatkan hasil optimal.

Perbandingan Efektivitas Pemberian Sayur Katuk dan Sayur Bayam terhadap Peningkatan Produksi ASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mengonsumsi sayur katuk mengalami peningkatan produksi ASI dari 128 cc per hari menjadi 146 cc per hari setelah tiga hari intervensi, dan meningkat secara signifikan menjadi 400 cc setelah tujuh hari intervensi. Sementara itu, kelompok yang mengonsumsi sayur bayam mengalami peningkatan produksi ASI dari 122 cc per hari menjadi 135 cc per hari setelah tiga hari intervensi, dan meningkat lebih lanjut menjadi 340 cc per hari setelah tujuh hari intervensi. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa sayur katuk lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan sayur bayam, meskipun kedua sayuran ini memiliki manfaat yang signifikan.

Sayur katuk (*Sauropus androgynus*) memiliki kandungan steroid, flavonoid, polifenol, dan fitosterol, yang berperan sebagai galaktagog alami dalam meningkatkan kadar prolaktin dan oksitosin (Widyaningsih et al., 2022). Prolaktin berfungsi merangsang produksi ASI di alveoli kelenjar susu, sedangkan oksitosin membantu memperlancar refleks let-down atau pengeluaran ASI dari alveoli menuju saluran susu (Pertiwi & Santoso, 2023).

Di sisi lain, sayur bayam (*Spinacia oleracea*) mengandung zat besi, kalsium, asam folat, dan vitamin B6, yang juga memiliki peran penting dalam meningkatkan produksi ASI. Fitosterol dan flavonoid dalam bayam berperan sebagai galaktagog alami yang membantu menstimulasi produksi ASI (Nurhidayah et al., 2021). Namun, mekanisme utama bayam dalam meningkatkan produksi ASI lebih banyak terkait dengan peningkatan kualitas darah dan sirkulasi ke kelenjar susu (Andini et al., 2023). Hal ini berbeda dengan katuk, yang lebih langsung berpengaruh terhadap kadar prolaktin dan oksitosin.

Selain itu, katuk mengandung lebih banyak fitosterol dibandingkan bayam, yang membuatnya lebih efektif dalam meningkatkan ekspresi reseptor prolaktin di jaringan payudara. Hal ini memungkinkan prolaktin bekerja lebih maksimal dalam meningkatkan sintesis ASI (Mardiyanto et al., 2023). Sementara itu, bayam memiliki kandungan zat besi dan vitamin B6 yang lebih tinggi, yang berperan dalam menjaga kadar hemoglobin dan meningkatkan metabolisme sel, sehingga secara tidak langsung mendukung produksi ASI (Fauziah & Rahmawati, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2022), yang menemukan bahwa ibu menyusui yang mengonsumsi ekstrak daun katuk selama tujuh hari mengalami peningkatan produksi ASI sebesar 250-300 cc lebih banyak dibandingkan kelompok kontrol. Studi ini mengonfirmasi bahwa daun katuk memiliki efek stimulasi hormon prolaktin yang kuat. Selain itu, penelitian oleh Nugroho et al. (2022) menunjukkan bahwa ibu menyusui yang mengonsumsi sayur bayam secara rutin mengalami peningkatan produksi ASI sebesar 210-260 cc dalam satu minggu. Meskipun hasilnya cukup signifikan, peningkatannya masih lebih kecil dibandingkan dengan kelompok yang mengonsumsi sayur katuk.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa sayur katuk lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan sayur bayam, karena memiliki kandungan fitosterol, flavonoid, dan polifenol yang lebih tinggi, yang secara langsung meningkatkan kadar prolaktin dan oksitosin dalam tubuh ibu menyusui. Peneliti juga berasumsi bahwa kombinasi kedua sayuran ini dapat memberikan manfaat yang lebih optimal bagi ibu menyusui. Katuk lebih efektif dalam meningkatkan jumlah ASI yang diproduksi, sementara bayam membantu meningkatkan kualitas ASI dengan menyediakan zat besi dan nutrisi penting lainnya. Oleh karena itu, kombinasi keduanya dapat menjadi solusi yang lebih komprehensif dalam mendukung produksi ASI.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian sayur katuk dan sayur bayam terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pemberian sayur katuk terbukti efektif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Produksi ASI meningkat dari 128 cc per hari menjadi 400 cc per hari dalam 7 hari artinya ada peningkatan sebesar 272 cc.

2. Pemberian sayur bayam terbukti efektif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Produksi ASI meningkat dari 122 cc per hari menjadi 340 cc per hari dalam 7 hari artinya ada peningkatan sebesar 218 cc.
3. Terdapat perbedaan peningkatan produksi ASI antara ibu nifas yang diberikan sayur katuk dan sayur bayam dimana peningkatan lebih banyak pada ibu nifas yang diberikan sayur katuk dengan selisih 54 cc.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, D. (2022). Pengaruh Konsumsi Daun Katuk terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 120-128
- Dinas Kesehatan Jawa Barat. (2023). *Laporan Tahunan Cakupan ASI Eksklusif di Provinsi Jawa Barat Tahun 2021-2023*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Garut. (2023). *Statistik Kesehatan Ibu dan Anak Kabupaten Garut Tahun 2021-2023*. Dinas Kesehatan Kabupaten Garut.
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. (2021). Pemanfaatan Tanaman Lokal Sebagai Pelancar Asi (Galaktogogue). *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 518-522. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4451>
- Indarwati, D. Z. (2021). PENGARUH PEMBERIAN JUS BAYAM HIJAU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN ANEMIA DI WILAYAH PUSKESMAS PUGUK KECAMATAN SELUMA UTARA. POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Cakupan Pemberian ASI Eksklusif Nasional Tahun 2021-2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, S. (2023). Efektivitas Daun Katuk terhadap Volume Produksi ASI pada Ibu Nifas di Indonesia. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45-53.
- Lestari, S. (2023). Pengaruh Bayam terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Indonesia. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 89-98.
- Miller, A., Johnson, T., & Smith, L. (2023). The Role of Spinach in Enhancing Breast Milk Production. *International Journal of Maternal and Child Nutrition*, 8(3), 130-137.
- Puspita, R. (2023). Pengaruh Konsumsi Bayam terhadap Peningkatan Produksi ASI di Indonesia. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 9(4), 147-155
- Putri, P. H., Putri, F. K., & Rahmawati, S. (2021). Efektivitas Bayam Dan Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil: Systematic Literature Review Study. *Medical Technology And Public Health Journal*, 5(1), 57-65

- RSU Nurhayati. (2023). *Data Internal Cakupan Pemberian ASI Eksklusif di RSU Nurhayati Kabupaten Garut Tahun 2021-2023*. RSU Nurhayati.
- Susilawati, T. (2022). Kandungan Nutrisi pada Bayam dan Dampaknya terhadap Produksi ASI. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 18(1), 98-105.
- Triananinsi, N. (2020). Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Multipara Di Puskesmas . *journal of Healthcare*, 1
- Utami, L. (2023). Peran Bayam sebagai Galactagogue Alami. *Jurnal Pediatri Indonesia*, 17(3), 120-125.
- Wijaya, F. (2022). Kandungan Galactagogue pada Daun Katuk dan Efeknya terhadap Produksi ASI. *Jurnal Penelitian Herbal Indonesia*, 5(3), 65-72.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Global Breastfeeding Scorecard 2023: Increasing Commitment to Breastfeeding Worldwide*. WHO.