

Kajian literatur efektivitas konsumsi daun kelor (*moringa oleifera*), daun katuk (*sauropus androgynus laml merr*) dan ikan gabus (*channa striata*) terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui

Fayola Rossa^{1*}, Ulfa Farrah Lisa², Bobby Indra Utama³, Laila Rahmi⁴, Hindun Mila Hudzaifah⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Andalas, Sumatera Barat, Indonesia.

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel

Tanggal diterima, 23 Februari 2024
Tanggal direvisi, 13 November 2024
Tanggal dipublikasi, 30 Desember 2024

Kata kunci:

Daun Kelor;
Daun Katuk;
Ikan Gabus;
Menyusui;

 [10.32536/jrki.v8i2.303](https://doi.org/10.32536/jrki.v8i2.303)

Keyword:

Moringa oleifera;
Sauropus androgynus (L) merr;
Channa striata;
Breastfeeding;



ABSTRAK

Latar belakang: Ketidaklancaran produksi Air Susu Ibu (ASI) merupakan permasalahan yang sering dialami oleh ibu menyusui. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini adalah dengan memberikan tambahan makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI seperti daun kelor, daun katuk dan ikan gabus. **Tujuan penelitian:** Mengetahui efektivitas konsumsi daun kelor, daun katuk dan ikan gabus dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah tinjauan pustaka (*literature review*) dengan menggunakan *framework PICO*. Pencarian artikel dilakukan melalui database nasional dan internasional dengan menggunakan kata kunci yang relevan. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi selanjutnya dianalisis. **Hasil:** Berdasarkan analisis terhadap 20 jurnal, konsumsi daun kelor dalam bentuk ekstrak, natar dan jus. Daun katuk dalam bentuk rebusan, ekstrak dan biskuit serta ikan gabus dalam bentuk nugget terbukti efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui. **Simpulan:** Daun kelor dan daun katuk yang mengandung alkaloid dan steroid serta ikan gabus yang memiliki kandungan protein tinggi terbukti efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui.

Background: Irregular production of breast milk (ASI) is a problem often experienced by breastfeeding mothers. One effort that can be made to overcome this problem is by providing additional food that can increase breast milk production such as moringa leaves, katuk leaves and snakehead fish. **Objective:** To determine the effectiveness of consuming Moringa leaves, katuk leaves and snakehead fish in increasing the flow of breast milk in breastfeeding mothers. **Methods:** This type of research is a literature review using the PICO framework. Article searches were carried out through national and international databases using relevant keywords. Articles that met the inclusion and exclusion criteria were then analyzed. **Results:** Based on analysis of 20 journals, consumption of Moringa leaves in the form of extract, pineapple and juice. Katuk leaves in the form of decoction, extract and biscuits as well as snakehead fish in the form of nuggets have proven to be effective in increasing the flow of breast milk in breastfeeding mothers. **Conclusion:** Moringa leaves and katuk leaves which contain alkaloids and steroids and snakehead fish which have a high protein content have proven to be effective in increasing the flow of breast milk in breastfeeding mothers.

Pendahuluan

ASI memiliki manfaat penting untuk meningkatkan kekebalan tubuh bayi, mendukung perkembangan kecerdasan dan mencegah konstipasi pada bayi. Ibu menyusui sangat dianjurkan untuk memberikan ASI secara langsung kepada bayi karena ASI adalah nutrisi terbaik yang dapat diberikan secara alami dan hal ini telah menjadi standar emas dalam memenuhi kebutuhan bayi dengan bukti manfaat yang signifikan bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), menyusui adalah salah satu cara paling efektif untuk memastikan kesehatan dan kelangsungan hidup anak. Meskipun demikian, data menunjukkan bahwa dua dari tiga bayi tidak menerima ASI eksklusif selama enam bulan sesuai dengan rekomendasi WHO.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada bayi usia kurang dari enam bulan tercatat (69,62%) pada tahun 2020, (71,58%) pada 2021 dan (72,04%) pada 2022. Di Provinsi Sumatera Barat, cakupan ASI eksklusif adalah (70,36%) pada tahun 2020, (74,16%) pada 2021 dan (74,32%) pada 2022. Sementara itu, di Kota Padang sebanyak (69,9%) bayi berusia 0-6 bulan menerima ASI eksklusif pada tahun 2021. Capaian tertinggi pemberian ASI eksklusif tercatat di Puskesmas Lubuk Buaya dengan (94,22%) sedangkan Puskesmas Lubuk Kilangan mencatatkan capaian terendah sebesar (16,44%).

Studi menunjukkan bahwa hingga (92%) ibu mengalami masalah dalam menyusui. Salah satu masalah yang sering terjadi adalah sekresi ASI yang tidak cukup, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti kelainan payudara, kesulitan dalam manajemen laktasi serta faktor psikologis seperti stres dan kecemasan pada ibu. Ketidaklancaran ASI sering menjadi alasan utama ibu berhenti memberikan ASI secara eksklusif.

Terapi komplementer telah terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI tanpa menimbulkan efek samping yang serius. Terapi ini lebih aman dibandingkan dengan obat modern dan lebih hemat biaya. Salah satu jenis terapi komplementer yang banyak digunakan adalah

galactagog, yaitu ramuan yang dipercaya dapat merangsang atau meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Beberapa bahan yang dikenal sebagai galactagog adalah daun kelor (*Moringa oleifera*), daun katuk (*Sauropus androgynus*) dan ikan gabus (*Channa striata*) yang bermanfaat untuk ibu post-partum.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas konsumsi daun kelor (*Moringa oleifera*), daun katuk (*Sauropus androgynus*) dan ikan gabus (*Channa striata*) terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui?

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *literature review* dengan pendekatan *PICO*. Pencarian artikel dilakukan melalui database *PubMed*, *Science Direct*, *Google Scholar* dan *Garuda* menggunakan kata kunci ((*Moringa oleifera*) AND (*Sauropus androgynus*) AND (*Channa striata*) AND (*Oxytoxin*) AND (*Prolactin*) AND (*Breastfeeding*)). Artikel yang dipilih diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian dianalisis untuk mendapatkan temuan yang relevan.

Tabel 1. Kriteria Inklusi Dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Problem</i>	Jurnal nasional terindeks SINTA 1-4 dan internasional bereputasi salah satu indeks Scimago atau Scopus terbit 5 (lima) tahun terakhir (2018-2023) yang berkaitan dengan variabel penelitian	Jurnal nasional terindeks SINTA 5 atau jurnal internasional tidak berindeks Scimago atau Scopus, terbit dibawah tahun 2018, dan tidak berkaitan dengan variabel penelitian
<i>Intervention</i>	Efektivitas konsumsi daun kelor, daun katuk dan ikan gabus terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui	Tidak ada intervensi
<i>Comparison</i>	Tidak ada faktor pembanding	Tidak ada faktor pembanding
<i>Outcome</i>	Adanya variabel terkait yaitu efektivitas konsumsi daun kelor, daun katuk dan ikan gabus terhadap kelancaran ASI	Tidak adanya variabel terkait yaitu efektivitas konsumsi daun kelor, daun katuk dan ikan gabus terhadap kelancaran ASI

*Korespondensi penulis.

Alamat E-mail: fayolarossa10@gmail.com

Hasil dan Pembahasan

Tabel 2. Tabel Basis Data

Sumber Basis Data	Jumlah Jurnal Di Pencarian Awal	Filter		Total	Total yang Di Analisa
		Tahun Publikasi	Bahasa		
PubMed	16	2018-2023	Inggris	11	0
ScienceDirect	135	2018-2023	Inggris	80	2
Google scholar	5158	2018-2023	Inggris	3587	12
Garuda	241	2018-2023	Indonesia	130	6
Total	5550	2018-2023	Indonesia	3808	20

Dari analisis terhadap 20 jurnal yang dipilih, terdapat 6 jurnal yang membahas daun kelor, 10 jurnal yang membahas daun katuk dan 4 jurnal yang membahas ikan gabus.

Berdasarkan hasil penelitian, konsumsi daun kelor dalam bentuk ekstrak, nastar dan jus terbukti efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI. Namun, faktor-faktor lain seperti kondisi psikologis dan penyakit bawaan juga dapat mempengaruhi produksi ASI. Daun kelor mengandung fitosterol dan steroid yang dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin pada ibu menyusui. Selain itu, kandungan alkaloid dalam daun kelor berfungsi untuk memperlebar alveoli pada kelenjar mammae sehingga produksi ASI yang dihasilkan dapat meningkat.

Selanjutnya, hasil analisis terhadap beberapa artikel menunjukkan bahwa konsumsi daun katuk dalam bentuk rebusan, ekstrak dan biskuit terbukti efektif dalam memperlancar ASI. Penggunaan daun katuk juga dianjurkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan No. 6 Tahun 2016 sebagai tanaman herbal yang dapat meningkatkan kelancaran ASI. Daun katuk mengandung alkaloid dan fitosterol, di mana alkaloid berfungsi untuk memperlancar peredaran darah, meningkatkan sirkulasi hormon prolaktin dan oksitosin, sedangkan fitosterol berperan dalam meningkatkan produksi hormon prolaktin sehingga dapat meningkatkan produksi ASI.

Sedangkan mengkonsumsi ikan gabus dalam bentuk nugget juga terbukti efektif dalam memperlancar pengeluaran ASI. Kandungan protein dalam ikan gabus berfungsi untuk meningkatkan sintesis hormon prolaktin yang diperlukan dalam pembentukan ASI. Selain itu, kandungan protein dalam ikan gabus terbukti dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan albumin yang diperlukan untuk mencukupi kebutuhan nutrisi pada ibu menyusui. Pengonsumsian ikan gabus juga dapat

mempercepat penyembuhan luka pada ibu pasca-persalinan.

Simpulan

Berdasarkan tujuan studi literatur mengenai efektivitas konsumsi daun kelor (*Moringa oleifera*), daun katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.) dan ikan gabus (*Channa striata*) terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui, disimpulkan sebagai berikut:

- Konsumsi daun kelor (*Moringa oleifera*) dalam bentuk ekstrak, nastar dan jus terbukti efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui. Kandungan alkaloid dan steroid dalam daun kelor dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam memperlancar pengeluaran ASI.
- Konsumsi daun katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.) dalam bentuk rebusan, ekstrak dan biskuit terbukti efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui. Kandungan alkaloid dan fitosterol dalam daun katuk dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin dan oksitosin yang mendukung kelancaran pengeluaran ASI.
- Konsumsi ikan gabus (*Channa striata*) dalam bentuk nugget terbukti efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui. Kandungan protein tinggi pada ikan gabus dapat mencukupi kebutuhan nutrisi ibu dan mendukung sintesis hormon prolaktin untuk memproduksi ASI.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Rektor dan Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Andalas serta semua pihak yang telah memberikan untuk penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Al Chalaby M. 2022. Physiology, Prolactin. Statpearls Publishing.
- Buntuchai G, Pavadhgul P, Kittipichai W, Satheannoppakao W. 2018. Traditional Galactagogue Foods and Their Connection to Human Milk Volume in Thai Breastfeeding Mothers.

- Darmawati D, Kamil H, Rosmawati R, Rizkia M, Fajri N. 2023. The Effectiveness of Katuk Leaf Extract (*Saururus androgynus*) on Breastmilk Production. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. 18(2):64-68.
- Fajri UN, Hadisaputro S, Soejono A. 2018. The Effect of Snake Fish Extract (*Channa striata*) on Post Cesarean Section Wound Status in Postpartum Anemia Mothers. *Indonesian Journal Medical*. 3(2):84-88.
- Firinda Soniya MF. 2020. Efektivitas Ekstrak Ikan Gabus sebagai Antihiperglikemik. *Jurnal Penelitian Perawat Profesi*. 2(1):65-70.
- Fungtammasan S, Phupong V. 2022. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*: X The effect of Moringa oleifera capsule in increasing breast milk volume in early postpartum patients: A double-blind, randomized controlled trial. *European Journal Obstetric Gynecology & Reproductive Biology X*.
- Gopalakrishnan L, Doriya K, Kumar DS. Moringa oleifera. 2016. A review on nutritive importance and its medicinal application. *Food Science Human Wellness*. 2016;5(2):49-56.
- Handayani S. 2020. The Effect of Katuk Leaf (*Sauropus androgynus* L. Merr) Biscuit Consumption toward Increasing Breastmilk Volume on the 10th. *Journal Physical Conferation*.
- Handayani S, Nurul F. 2022. Phytochemical Screening of Alkaloid and Steroid Compounds on Katuk Leaf (*Saururus androgynus*) as an Effort to Increase Breast Milk Production. *Jurnal malahayati*. 8(1):196-200.
- Haniffa MAK, Jeya Sheela PA, Kavitha K, Jais AMM. 2014. Salutory value of haruan, the striped snakehead *Channa striatus* - A review. *Asian Pacific Journal Tropical Biomedical*. 4(Suppl 1): S8-S15.
- Isnaeni E, Rahmawati E. 2019. Moringa Nastar Increase Prolaktin As Support Of 1000 HPK Action With UNICEF Concept Approach. *Journal of Nursing Practice*. 3(1):109-113.
- Kirtishanti A. 2019. Subchronic Oral Toxicity Test For 28 Days Of *Sauropus Androgynus* L. Merr. Leaves Soup In Wistar Female Rats. *Asian Journal Pharmaceutical Clinical Research*. 12(11).
- Miharti SI, Oenzil F, Syarif I. 2018. Pengaruh Ekstrak Etanol Daun Katuk Terhadap Kadar Hormon Prolaktin Tikus Putih Menyusui. *Jurnal Iptek Terapan*. 12(1):202-211.
- Nurilmala M, Safithri M, Pradita FT, Pertiwi RM. 2021. Profil Protein Ikan Gabus (*Channa striata*), Toman (*Channa micropeltes*), dan Betutu (*Oxyeleotris marmorata*). *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia*. 23(3):548-557.
- Pratiwi I, Srimati M. 2020. Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor (*Moringa oleifera*) terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cawang Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Indonesia*. (1):53-57.
- Pratiwi YS, Handayani S, Fatmawati N. 2023. Identification Of Alkaloids And Steroids In Moringa Oleifera Leaves. *Jurnal Kebidanan Malahayati*. 9(1):53-57.
- Pratiwi YS, Handayani S. 2023. Skrining Fitokimia Sayur Bening Daun Kelor (*Moringa Oleifera*). *Profesional Health Journal*. 5(1):139-146.
- Rangkuti S. 2023. The Effect Of Giving Katuk Leaf Vegetables To Breast Milk Production In Breastfeeding Mothers In Raja Tengah. *Midwifery Science*. 10(2):1169-1176.
- Ricika W. 2020. The Effectiveness Of Moringa oleifera L (*Moringa oleifera* L) Fraction On The Improvement Of Hemoglobine Levels Of Betinine Rat (*Rattus norvegicus*) Anemia Model Of Iron Deficiency. *Biomed Journal Indonesia*. 6(3):63-70.
- Rosa EF, Rustiati N, Zanzibar. 2022. Katuk (*Sauropus androgynus* L. Merr) dan Produksi Air Susu Ibu. *Jurnal Telenursing*. 4(1):205-214.
- Sianipar AV. 2020. Pengaruh Pemberian Nugget Ikan Gabus Terhadap Kadar Albumin Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandala Kota Medan.
- Simamora L, Sembiring MB, Pasaribu RS, Mawardah R. 2023. Moringa oleifera non-conventional therapy to help breast milk production as an effort to achieve exclusive breastfeeding at the Deby Independent Midwife Practice, Medan City. *Science Midwifery*. 11(4).

- Simanjuntak RR, Siahaan G, Sihotang U, Bakara TL. 2023. Sustainability of freshwater snakehead fish empowerment as animal protein in increasing albumin and hemoglobin levels of breastfeeding mothers. In: IOP Conference Series: Earth and Environmental Science. Vol 1241.
- Sinaga TR. 2020. Manfaat Buah Pepaya terhadap Kelancaran Proses Menyusui pada Ibu Nifas. *Jurnal Penelitian Perawat Profesi*. 2:301-308.
- Snyder H. 2019. Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal Bussines Research*. 333-339.
- Study M, Mataram SY. 2022. Effect of Katuk Leaves (*Sauropus androgynus* L Merr) on Breast Milk Production. *Global Medical and Health Communication Online*. 86-91.
- Sukmawati E. 2019. Pengaruh Moringa Oleifera terhadap peningkatan ASI pada Ibu Menyusui. *JIKA*. 4:53-60.
- Sumi KR, Sharker MR, Rubel M, Islam MS. 2023. Nutritional composition of available freshwater fish species from homestead ponds of Patuakhali, Bangladesh. *Food Chemical Advanced*. 100454.
- Yustendi D, Mardhiah A. 2018. Pemberian Ekstrak Daun Katuk (*Sauropus androgynus* L. Merr) dalam Air Minum Kambing Peranakan Ettawa untuk Meningkatkan Produksi dan Kualitas Susu. *Agripet*. 18(2):90-94.
- Zubairi SI, Shy-Yi WN, Kasim ZM, Nurzahim Z. 2021. Physico-Chemical Characteristics and Quality Evaluation of Malaysia Haruan (*Channa striatus*) and Toman (*Channa micropeltes*) Fish Oil: Preliminary Quality Analysis Prior to Therapeutic Consumption. *Oriental Journal Chemical*. 37(3):619-625.