

ABSTRAK

Masa nifas dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Wanita yang melalui periode puerperium disebut puerpera. Masalah yang akan timbul dari ibu nifas adalah produksi ASI yang tidak maksimal salah satu diantaranya adalah asupan gizi yang rendah sehingga banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya kurang karena ibu tidak dapat memberikan Asi maksimal yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi Oleh karena itu, diperlukan cara untuk meningkatkan kuantitas ASI dengan mengonsumsi makanan laktogenik yang berefek laktogagum. Salah satunya adalah daun katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr) yang terdapat senyawa steroid yang berperan dalam refleksi prolaktin untuk memproduksi ASI. Khasiat daun katuk sebagai peningkat produksi ASI, diduga berasal dari efek hormonal senyawa kimia sterol yang bersifat estrogenic. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan daun katuk terhadap kelancaran ASI. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan *continuity of care* dengan pemberian sayur daun katuk dan dikonsumsi selama 7 hari berturut-turut.

Kata kunci : masa nifas, ASI, daun katuk

ABSTRACT

*The postpartum period begins after the placenta is born and ends when the uterine organs return to their pre-pregnancy state. The puerperium lasts for about 6 weeks. Women who go through the puerperal period are called puerpura. Problems that will arise from postpartum mothers are breast milk production that is not optimal, one of which is low nutritional intake so that many babies have less nutritional needs because mothers cannot provide maximum breast milk that is in accordance with the nutritional needs of babies. Breastfeeding by consuming lactogenic foods that have a lactogagumic effect. One of them is katuk leaf (*Sauropus androgynus* (L.) Merr) which contains steroid compounds that play a role in the prolactin reflex to produce breast milk. The efficacy of katuk leaves as an increase in breast milk production is thought to come from the hormonal effects of sterol chemical compounds which are estrogenic. The purpose of this study was to determine the effectiveness of katuk leaves on the smooth flow of breast milk. The research method used is descriptive research with a continuity of care approach by giving katuk leaf vegetables and consuming it for 7 consecutive days.*

Keyword : *Postpartum, breast milk, katuk leaves*