

KONSUMSI EKSTRAK DAUN KATUK UNTUK MEMPERBANYAK PRODUKSI ASI

Wulan Ayu Ning Septiyani

wulanayuning.17@gmail.com

Program Studi Diploma III Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Rina Sri Widayati¹ Sri Kustiyati²

RINGKASAN

Pendahuluan: Masa nifas dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu. puerperium adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat alat kandungan kembali semula seperti sebelum hamil. banyak permasalahan yang muncul pada masa nifas ini yaitu salah satunya produksi asi yang sangat sedikit. ASI eksklusif merupakan bayi yang hanya di beri asi saja, sejak usia 30 menit postnatal sampai usia 6 bulan tanpa tambahan apapun. Salah satu cara untuk memperbanyak produksi asi yaitu dengan mengkonsumsi ekstrak daun katuk. Daun katuk mengandung senyawa yang dapat merangsang hormon prolaktin sehingga ASI meningkat. **Tujuan:** Untuk mempublikasikan hasil penelitian terdahulu yaitu pemberian ekstrak daun katuk untuk memperbanyak produksi ASI. **Metode:** Metode yang digunakan yaitu dengan membuat luaran yang berupa buku saku untuk dipublikasikan kepada masyarakat. **Hasil:** Pemberian ekstrak daun katuk yang dikonsumsi ibu nifas hari ke 2 sebanyak 3x sehari selama 15 hari. **Kesimpulan:** Konsumsi ekstrak daun katuk terbukti dapat melancarkan produksi ASI pada ibu nifas.

Kata Kunci : *Nifas, ASI, Daun Katuk*