

# STUDI KASUS KOMBINASI CENTUKI (CENDOL DAUN KATUK DAN KACANG HIJAU) UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS BANJARNEGARA 2

Debbi Tri Anita<sup>1\*</sup>, Feti Kumala Dewi<sup>1</sup>, Arlyana Hikmanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto, Indonesia

<sup>1</sup>debbitryanita05@gmail.com \*; fetikumala@uhb.ac.id; arlyanahikmanti@uhb.ac.id

## ABSTRAK

*Produksi Air Susu Ibu (ASI) pascapersalinan tidak selalu optimal karena dipengaruhi oleh faktor fisiologis dan psikologis. Upaya nonfarmakologis seperti pemanfaatan bahan alami dapat mendukung kelancaran laktasi. CENTUKI memiliki kandungan senyawa alifatik yang berkhasiat sebagai peningkat produksi ASI dan vitamin B1 yang berperan mengubah karbohidrat menjadi energi, memperkuat sistem saraf, serta mendukung produksi ASI. Penelitian ini bertujuan mengetahui karakteristik ibu menyusui serta mengidentifikasi volume ASI pre dan post terapi penerapan kombinasi CENTUKI (cendol daun katuk dan kacang hijau) terhadap peningkatan volume ASI di Puskesmas Banjarnegara 2. Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus pada 4 ibu menyusui bayi usia 0–6 bulan. Intervensi berupa pemberian CENTUKI sebanyak 500 ml/hari selama 5 hari. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, serta pengukuran volume ASI menggunakan pompa ASI sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata volume ASI sebelum intervensi adalah 37,5 ml, meningkat menjadi 70 ml setelah 5 hari intervensi, dengan rata-rata kenaikan 32,5 ml. Karakteristik responden didominasi usia 20–35 tahun (75%), primipara (75%), ibu rumah tangga (100%), dan pendidikan SMA (50%). Pemberian kombinasi CENTUKI terbukti efektif meningkatkan volume ASI pada ibu menyusui, sehingga berpotensi menjadi alternatif intervensi komplementer dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.*

**Kata kunci :** ASI, Daun Katuk, Kacang Hijau, CENTUKI, Ibu Menyusui

## ABSTRACT

*Breast milk production after childbirth is not always optimal, as it is influenced by physiological and psychological factors. Non-pharmacological interventions using natural ingredients can support successful lactation. CENTUKI contains aliphatic compounds that are effective in increasing breast milk production and vitamin B1, which plays a role in converting carbohydrates into energy, strengthening the nervous system, and supporting breast milk production. This study aimed to identify maternal characteristics and evaluate the effectiveness of the CENTUKI combination (katuk leaf cendol and mung beans) in increasing breast milk volume at Banjarnegara 2 Health Center. This research employed a case study design involving 4 breastfeeding mothers with infants aged 0–6 months. The intervention consisted of administering 500 ml of CENTUKI daily for 5 consecutive days. Data were collected through interviews, observations, and measurements of breast milk volume using a breast pump before and after the intervention. The results showed that the average breast milk volume before intervention was 37.5 ml, which increased to 70 ml after 5 days, with an average increase of 32.5 ml. Respondents' characteristics were mostly aged 20–35 years (75%), primiparous (75%), housewives (100%), and had a high school education (50%). The CENTUKI combination was proven effective in increasing breast milk production and may serve as a complementary intervention to support the success of exclusive breastfeeding.*

**Keywords :** Breast Milk, Katuk Leaf, Mung Beans, CENTUKI, Breastfeeding Mothers

## PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu

atau 42 hari setelahnya. Sekitar 50% kematian ibu terjadi dalam 24 jam pertama post partum, sehingga pelayanan pasca persalinan yang

berkualitas harus terselenggara pada masa nifas untuk memenuhi kebutuhan ibu maupun bayinya (Kristiningtyas et al., 2022).

Masa nifas ialah masa kritis yang membutuhkan pengawasan karena berpotensi menimbulkan masalah, salah satunya masalah pemberian ASI. Tidak semua ibu langsung mengeluarkan ASI setelah melahirkan, karena proses pengeluaran ASI melibatkan interaksi kompleks antara rangsangan mekanik dan saraf yang mempengaruhi produksi ASI (Umbarawati et al., 2024). Namun, jika inisiasi menyusui dini ditunda, hal ini dapat meningkatkan risiko kematian neonatus dan berpotensi mencegah hingga 22% kematian bayi di negara berkembang pada usia 28 hari pertama kehidupan (Andayani, 2024).

Cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan di kabupaten Banjarnegara pada tahun 2023 mencapai 81,9 %, mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2022 yang hanya 73,9 % (Dinkes Banjarnegara, 2023). Hal ini didukung oleh penelitian yang menemukan 22,5 % mengalami puting susu lecet, 42 % ibu mengalami bendungan ASI, 18 % ibu mengalami air susu tersumbat, 11 % mengalami mastitis dan 6,5 % ibu mengalami abses payudara yang disebabkan oleh kesalahan ibu dalam menyusui bayinya. Bendungan ASI juga menjadi salah satu keluhan yang sering dialami ibu menyusui (Lailiyah et al., 2024).

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan dalam menanggulangi masalah menyusui khususnya upaya melancarkan ASI adalah pemberian asuhan komplementer (metode non-farmakologis). Pengobatan non-farmakologis yang bisa dilakukan salah satunya adalah pemberian daun katuk dan kacang hijau. Daun katuk mengandung polifenil dan steroid yang berperan dalam reflex prolactin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, serta merangsang hormon oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI. Daun katuk juga mengandung beberapa senyawa alifatik. Khasiat daun katuk sebagai peningkat produksi ASI, diduga berasal dari efek hormonal senyawa kimia sterol yang bersifat estrogenik (Lilis et al., 2024).

Pembuatan minuman cendol daun katuk dengan ekstrak sari kacang hijau sangat membantu bagi perempuan terutama ibu menyusui yang mengalami masalah seperti kurangnya produksi ASI pada ibu dimana ASI merupakan makanan utama bagi bayi. Minuman ini merupakan sebuah inovasi baru untuk membantu para perempuan terutama ibu menyusui sebagai sasaran utamanya. Namun, belum ada produk olahan cendol daun katuk dan kacang hijau yang diteliti

secara sistematis dalam bentuk studi kasus di puskesmas wilayah Banjarnegara. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian produk pangan fungsional baru, yaitu kombinasi CENTUKI (Cendol Daun Katuk dan Kacang Hijau), sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI di wilayah spesifik.

Penelitian ini memiliki keunikan substansial karena menguji CENTUKI (Cendol Daun Katuk dan Kacang Hijau), sebuah inovasi pangan fungsional baru, sebagai terapi peningkatan ASI. Data literatur menunjukkan keterbatasan studi sistematis yang berfokus pada produk pangan olahan kombinasi daun katuk dan kacang hijau dalam bentuk yang siap santap, khususnya di lingkungan pelayanan kesehatan primer seperti puskesmas wilayah Banjarnegara. Kontribusi kebaruan penelitian ini mencakup tiga aspek utama: 1) Inovasi Formulasi Produk: Menyajikan *galactagogue* (zat pelancar ASI) alami dalam bentuk cendol yang bernilai gizi tinggi dan meningkatkan kepatuhan konsumsi; 2) Fokus Empiris: Menghadirkan studi kasus pertama mengenai efektivitas CENTUKI pada ibu menyusui di Banjarnegara; dan 3) Pengukuran Kuantitatif: Menyediakan data *pre-post* intervensi yang terukur mengenai volume ASI, sehingga melengkapi literatur dengan bukti praktis penerapan pangan fungsional di komunitas nifas.

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan, penelitian ini bertujuan untuk melakukan studi kasus yang berkaitan tentang studi kasus penerapan kombinasi CENTUKI (cendol daun katuk dan kacang hijau) untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui di puskesmas Banjarnegara. Mengidentifikasi karakteristik (umur, paritas, pekerjaan dan pendidikan) penerapan kombinasi CENTUKI (cendol daun katuk dan kacang hijau) untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui di puskesmas Banjarnegara 2. Serta mengidentifikasi volume ASI pre dan post terapi penerapan kombinasi CENTUKI (cendol daun katuk dan kacang hijau) untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui di puskesmas Banjarnegara 2.

## **METODE PENELITIAN**

### **A. Rancangan Studi Kasus**

Jenis penelitian yang digunakan dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah Studi Kasus (Case Study). Studi kasus merupakan salah satu metode penelitian ilmu sosial yang memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap fenomena spesifik pada subjek terpilih. Penelitian ini menggunakan

pendekatan analisis deskriptif yang menggabungkan data kualitatif dan kuantitatif. Tujuannya adalah untuk mendeskripsikan secara komprehensif penerapan intervensi Kombinasi CENTUKI (Cendol Daun Katuk dan Kacang Hijau) serta menganalisis perubahan volume ASI sebelum dan sesudah intervensi.

**B. Subjek Studi Kasus dan Kriteria Seleksi**

Subjek studi kasus ini adalah empat (4) ibu menyusui dengan bayi usia 0–6 bulan. Subjek dipilih berdasarkan kriteria seleksi yang ketat untuk memastikan data yang dikumpulkan relevan dengan tujuan studi. Lokasi studi kasus dilakukan pada bulan Desember di wilayah kerja Puskesmas Banjarnegara 2.

Kriteria Pemilihan Responden

**1. Kriteria Inklusi:**

- Ibu menyusui yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Banjarnegara 2.
- Memiliki bayi usia 0–6 bulan.
- Mengalami masalah atau keluhan terkait kurangnya produksi ASI.
- Bersedia mengikuti prosedur penelitian secara penuh, termasuk mengonsumsi CENTUKI dan melakukan pengukuran volume ASI.
- Bersedia menandatangani lembar persetujuan keikutsertaan (Informed Consent).

**2. Kriteria Eksklusi:**

- Ibu yang memiliki riwayat penyakit sistemik atau komplikasi kesehatan yang diketahui dapat memengaruhi produksi ASI (misalnya, masalah tiroid atau penyakit endokrin lainnya).
- Ibu yang sedang menjalani pengobatan atau mengonsumsi suplemen galactagogue lain secara rutin selama periode penelitian.

**C. Prosedur Intervensi dan Kontrol Kualitas**

Intervensi yang diberikan adalah CENTUKI (Cendol Daun Katuk dan Kacang Hijau) sebanyak 500 ml/hari selama lima (5) hari berturut-turut. Kontrol Bias Konsumsi dan Kepatuhan (Penjaminan Intervensi Penuh): Untuk memastikan intervensi dikonsumsi penuh dan meminimalkan bias konsumsi, peneliti menggunakan Ceklist Konsumsi Harian CENTUKI. Peneliti akan memantau dan mencatat kepatuhan konsumsi subjek setiap hari. Subjek diinstruksikan untuk mendokumentasikan atau melaporkan konsumsi harian untuk menjamin bahwa dosis 500 ml per hari terpenuhi selama periode 5 hari.

**D. Pengumpulan Data, Instrumen, dan Validitas**

Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pengukuran kuantitatif.

1. Instrumen Penelitian

- Lembar Wawancara/Askeb: Digunakan untuk mengumpulkan data karakteristik subjek (umur, paritas, pekerjaan, pendidikan) dan data subjektif lainnya.
- Lembar Observasi: Digunakan untuk mencatat kondisi fisik dan respons ibu selama pemberian intervensi.
- Pompa ASI Elektrik Standar: Digunakan untuk mengukur volume ASI.

2. Validitas Alat Ukur

Pompa ASI sebagai alat ukur kuantitatif volume ASI dianggap valid karena merupakan alat standar yang digunakan dalam praktik kebidanan dan telah dikalibrasi. Validitas pengukuran volume ASI dijaga dengan memastikan pengukuran pre dan post intervensi dilakukan pada waktu yang sama setiap hari dan dengan teknik pemompaan yang konsisten dan terstandarisasi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

Tabel 1. Data subjektif dan objektif penerapan kombinasi CENTUKI (cendol daun katuk dan kacang hijau) untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui di puskesmas Banjarnegara 2.

Data	Responden			
Data subjektif	Klien 1	Klien 2	Klien 3	Klien 4
Nama	Ny.S	Ny.A	Ny.S	Ny.D
Agama	Islam	Islam	Islam	Islam
Keluhan	Tidak	ada	Tidak	ada
	ada	Tidak	ada	Tidak
	ada	keluhan	ada	keluhan
	ada	keluhan	ada	keluhan
Usia bayi	16 Hari	2 Minggu	9 Hari	2 Minggu
Pola kebiasaan sehari-hari				
Nutrisi	Makan 3x/hari 1 piring.	Makan 3x/hari 1 piring.	Makan 3x/hari 1 piring.	Makan 3x/hari 1 piring.

Eliminasi	Minum: 8 gelas/hari BAB: 1x sehari, konsistensi agak lunak, berwarna kuning kecoklatan BAK: 5-6x Konsistensi cair, berwarna kekuningan Mandi: 2x sehari Keramas: 3x seminggu	Minum: 8 gelas/hari BAB: 1x sehari, konsistensi agak lunak, berwarna kuning kecoklatan BAK: 5-6x Konsistensi cair, berwarna kekuningan Mandi: 2x sehari Keramas: 3x seminggu	Minum: 8 gelas/hari BAB: 1x sehari, konsistensi agak lunak, berwarna kuning kecoklatan BAK: 5-6x Konsistensi cair, berwarna kekuningan Mandi: 2x sehari Keramas: 3x seminggu	Minum: 8 gelas/hari BAB: 1x sehari, konsistensi agak lunak, berwarna kuning kecoklatan BAK: 4-6x Konsistensi cair, berwarna kekuningan Mandi: 2x sehari Keramas: 3x seminggu
<b>Personal hygiene</b>				
Aktivitas	Mengurus rumah tangga, menyusui	Mengurus rumah tangga, menyusui	Mengurus rumah tangga, menyusui	Mengurus rumah tangga, menyusui
Istirahat	Tidur siang:1 jam Tidur malam:5 jam	Tidur siang:1 jam Tidur malam:5 jam	Tidur siang:1 jam Tidur malam:5 jam	Tidur siang:1 jam Tidur malam:5 jam
Rencana KB	KB Implant	KB Implant	MOW	KB Implant
Data objektif	Klien 1	Klien 2	Klien 3	Klien 4
Tekanan Darah	97/78 mmHg	113/92 mmHg	138/96 mmHg	93/80 mmHg
Nadi	86 x/menit	89 x/menit	86 x/menit	
Suhu	36,3	36,6	36,7	78 x/menit
Respirasi	20 x/menit	21 x/menit	21 x/menit	36,5
Tinggi Badan	151 cm	157 cm	148 cm	19 x/menit
Berat Badan	47 kg	58 kg	49 kg	161 cm
LILA	24 cm	27 cm	25 cm	52 kg 25 cm
<b>Pemeriksaan fisik</b>				
Payudara				
Pembesaran	Ada	Ada	Ada	Ada
Putting susu	Menonjol	Menonjol	Menonjol	Menonjol
Simestris	Simetris	Simetris	Simetris	Simetris
Pengeluaran	ASI	ASI	ASI	ASI
Areola	Kehitaman	Kehitaman	Kehitaman	Kehitaman
Uterus	Tidak teraba	Tidak teraba	Tidak teraba	Tidak teraba
TFU	Tidak teraba	Tidak teraba	Tidak teraba	Tidak teraba
Kontraksi	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada
Ano-Genital	Normal	Normal	Normal	Normal
Pengeluaran	Ada	Ada	Ada	Ada
Lochea	Alba	Alba	Sanguenolenta	Alba

Berdasarkan tabel 1 data subjektif dan data objektif penerapan kombinasi CENTUKI (cendol daun katuk dan kacang hijau) untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui di puskesmas Banjarnegara 2 menunjukkan bahwa semua responden tidak memiliki keluhan dan usia bayi rata-rata 50% yaitu 14 hari. Berdasarkan pola kebiasaan sehari-hari menunjukkan 4 responden seperti : makan 3x sehari masing-masing 1 piring, konsumsi cairan sebanyak 8 gelas sehari yang artinya pemenuhan nutrisi tercukupi. Berdasarkan eliminasi keempat responden tidak ada keluhan, rata-rata buang air besar 1x sehari dan 5-6x buang air kecil. Dalam sehari, keempat responden mandi 2x dan dalam seminggu 3x keramas yang menunjukkan para responden memiliki personal hygiene yang baik.

Berdasarkan aktivitas responden adalah mengurus rumah tangga dan menyusui, untuk istirahat siang hari 1 jam sedangkan malam hari

hanya 5 jam dikarenakan menyesuaikan istirahat bayinya yang sering rewel. Dari data tersebut, para responden sedikit kurang istirahat. Berdasarkan data objektif, menunjukkan keempat responden memiliki tekanan darah yang normal, keempat pasien memiliki riwayat yang sama, seperti pengeluaran pada ASI yaitu matur, untuk TFU mayoritas sudah tidak teraba dan sudah tidak ada pengeluaran pervaginam. Oleh karena itu pemeriksaan fisik pada 4 responden masuk dalam kategori normal.

Tabel 2. Data subjektif dan objektif penerapan kombinasi CENTUKI (cendol daun katuk dan kacang hijau) untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui di puskesmas Banjarnegara 2.

Karakterik	Frekuensi (n)	Presentase %
<b>Umur</b>		
a. <20 tahun	0	0
b. 20-35 tahun	3	75
c. >35 tahun	1	25

Total	4	100
<b>Paritas</b>		
a. Primipara	3	75
b. Multipara	1	25
c.	0	0
<b>Grandemultipara</b>		
Total	4	100
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	4	100
Total	4	100
<b>Pendidikan</b>		
SD	1	25
SMP	1	25
SMA	2	50
Total	4	100

Menunjukkan bahwa distribusi usia terbanyak adalah rentang usia 20-35 tahun sebanyak 3 orang (75%), distribusi paritas responden primipara sebanyak 3 orang (75%), sedangkan untuk pekerjaan IRT sebanyak 4 orang (100%), serta tingkat pendidikan sebagian besar adalah SMA sebanyak 2 orang (50%).

Tabel 3. Jumlah produksi ASI sebelum dan sesudah penerapan kombinasi CENTUKI (cendol daun katuk dan kacang hijau) untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui di puskesmas Banjarnegara 2.

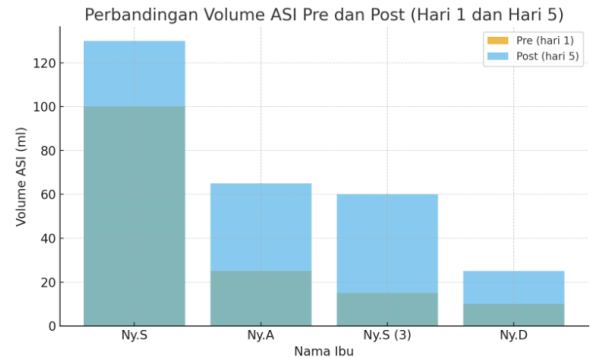
No	Nama	Volume ASI		Peningkatan
		Pre (hari 1)	Post (hari 5)	
1.	Ny.S	100 ml	130 ml	30 ml
2.	Ny.A	25 ml	65 ml	40 ml
3.	Ny.S	15 ml	60 ml	45 ml
4.	Ny.D	10 ml	25 ml	15 ml
Rata-rata		37,5 ml	70 ml	32,5 ml
Minimum		10 ml	25 ml	15 ml
Maximum		100 ml	130 ml	45 ml

Berdasarkan pada data tabel menunjukkan bahwa terjadi peningkatan volume ASI pada keempat responden sesudah dilakukan pemberian terapi kombinasi CENTUKI (Cendol Daun Katuk dan Kacang Hijau) untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui di hari ke 5. Ditemukan rata-rata 37,5 ml sebelum dilakukan pemberian terapi dan 70 ml setelah dilakukan pemberian terapi selama 5 hari dan diberi 1 kali dalam sehari sehingga menunjukkan adanya peningkatan volume ASI setelah dilakukan pemberian terapi. Ditemukan volume ASI minimal 10 ml dan maximum 25 ml sebelum dilakukan pemberian terapi dan ditemukan volume 100 ml dan volume maximum 130 ml sesudah dilakukan pemberian terapi Kombinasi CENTUKI (Cendol Daun Katuk dan Kacang Hijau) untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, artinya terjadi peningkatan pada pengeluaran ASI.

### Visualisasi Hasil (Grafik Perbandingan)

Untuk visualisasi yang lebih jelas, hasil ini akan disajikan dalam bentuk grafik batang (Grafik 1)

yang membandingkan volume ASI subjek pada kondisi *pre* dan *post* intervensi.



Berdasarkan Grafik 1, dapat dilihat secara visual bahwa pada setiap subjek, batang yang mewakili volume *post-intervensi* (Hari 5) selalu lebih tinggi dibandingkan batang *pre-intervensi* (Hari 1). Subjek yang memiliki volume ASI awal paling rendah (Ny. D) menunjukkan peningkatan absolut terkecil (15 ml), namun subjek dengan volume awal 15 ml (Ny. S2) justru menunjukkan peningkatan terbesar (45 ml), yang mengindikasikan bahwa CENTUKI efektif meningkatkan produksi ASI terlepas dari volume ASI awal.

## Refleksi Kritis dan Implikasi Penelitian

### 1. Pertimbangan Placebo Effect

Meskipun hasil studi kasus menunjukkan kenaikan volume ASI yang signifikan dan konsisten pada semua subjek (rata-rata kenaikan 32,5 ml), penting untuk mempertimbangkan kemungkinan adanya placebo effect. Dalam studi kasus, kesadaran subjek terhadap intervensi dapat secara positif memengaruhi psikologis ibu, mengurangi hormon stres, dan meningkatkan produksi oksitosin, yang secara tidak langsung memperkuat refleksi pengeluaran ASI (let-down reflex) (Umbarawati et al., 2024).

Namun, peningkatan volume ASI yang hampir dua kali lipat adalah perubahan fisiologis yang kuat. Hal ini mengindikasikan bahwa efek fisiologis dari kandungan galactagogue (daun katuk) dan dukungan nutrisi (kacang hijau) jauh lebih dominan. Penelitian terbaru menekankan bahwa intervensi herbal yang dikombinasikan dengan dukungan nutrisi memiliki potensi sinergis yang efektif (Hassan, Moustafa, & El-Sayed, 2024). Untuk menyingkirkan placebo effect sepenuhnya dan menguatkan validitas internal, studi selanjutnya disarankan menggunakan desain Randomized Controlled Trial (RCT) (Adriyani, Hikmanti, & Dewi, 2023).

## 2. Potensi Penerapan Secara Luas (Generalisasi)

Meskipun penelitian ini adalah studi kasus ( $n=4$ ), intervensi CENTUKI memiliki potensi generalisasi yang tinggi dalam konteks pelayanan kesehatan primer. Potensi ini didukung oleh tiga faktor utama:

**Inovasi dan Kepatuhan:** Format CENTUKI sebagai minuman cendol meningkatkan daya tarik dan penerimaan. Penelitian menunjukkan bahwa inovasi pangan fungsional yang memiliki cita rasa dan bentuk yang dapat diterima secara budaya dapat secara signifikan meningkatkan kepatuhan konsumsi dibandingkan ekstrak murni, yang merupakan faktor kunci keberhasilan terapi gizi (Dewi et al., 2024).

**Keunggulan Bahan Lokal dan Keberlanjutan:** Daun katuk dan kacang hijau merupakan bahan pangan lokal yang mudah diakses dan berkelanjutan di Indonesia. Pemanfaatan bahan lokal dalam program gizi komplementer sejalan dengan rekomendasi global untuk mencari solusi peningkatan ASI yang efektif biaya dan berbasis komunitas (Patel, Huda, & Zakeri, 2023).

**Dukungan Nutrisi Dual:** CENTUKI menyediakan tidak hanya stimulasi hormonal dari daun katuk, tetapi juga protein, zat besi, dan energi dari kacang hijau (Donsu, Losu, & Marasabessy, 2021). Kombinasi stimulasi dan dukungan energi ini sangat penting, karena defisiensi mikronutrien dan energi pada ibu menyusui telah teridentifikasi sebagai penghambat produksi ASI utama di negara berkembang (Zhu, Ouyang, & Liu, 2022).

Dengan demikian, hasil studi kasus ini memberikan bukti awal yang kuat bagi Puskesmas untuk mengadopsi intervensi nutrisi CENTUKI sebagai bagian dari program ASI eksklusif yang praktis dan berbasis kearifan lokal.

### Pembahasan

Berdasarkan data objektif, menunjukkan keempat responden memiliki tekanan darah yang normal, keempat pasien memiliki riwayat yang sama, seperti pengeluaran pada ASI yaitu matur. Oleh karena itu pemeriksaan fisik pada 4 responden masuk dalam kategori normal. (Lisnawati et al., 2023) mengatakan ASI merupakan sumber nutrisi yang lengkap dan mengandung antibodi yang berfungsi melindungi saluran pencernaan bayi. Berdasarkan waktu pengeluarannya, ASI terbagi menjadi tiga jenis. Jenis pertama adalah kolostrum, yaitu ASI yang diproduksi pada hari pertama hingga hari ketujuh setelah kelahiran. Kolostrum mengandung protein, karbohidrat, lemak, vitamin, garam, dan mineral,

dengan kadar protein yang tinggi dan karbohidrat yang rendah, serta kaya akan imunoglobulin untuk meningkatkan kekebalan tubuh bayi. Meskipun volumenya sedikit, kolostrum cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi baru lahir. Jenis kedua adalah ASI transisi yang diproduksi antara hari ketujuh hingga hari keempat belas. Pada fase ini, kadar protein menurun, sementara kandungan lemak, laktosa, vitamin, dan volume ASI meningkat. Jenis ketiga adalah ASI matur yang mulai diproduksi sejak hari keempat belas dan seterusnya. Kandungan nutrisinya berasal dari sintesis di sel-sel laktosit, makanan yang dikonsumsi ibu, serta cadangan zat gizi dalam tubuh ibu. Komposisi ASI dapat berubah seiring waktu untuk menyesuaikan kebutuhan bayi yang terus berkembang. Menurut asumsi peneliti semua responden dalam keadaan baik. Hal ini dikarenakan semua hasil pemeriksaan dalam batas normal.

Peningkatan produksi ASI terbanyak terjadi pada responden yang tidak bekerja (IRT). Hal ini dikarenakan Ibu yang tidak bekerja (IRT) lebih memiliki waktu yang lebih banyak dan luasa untuk menyusui bayinya dan pada ibu usia 20-35 tahun mengalami peningkatan produksi ASI dikarenakan kondisi psikologis ibu untuk menyusui sudah stabil. Hal ini didukung oleh penelitian (Adriyani et al., 2023) diuraikan bahwa Ibu primipara pada umumnya belum memiliki pengalaman yang memadai dalam proses persalinan maupun perawatan bayi, sehingga memerlukan dukungan yang kuat dari keluarga guna membantu mereka menjalankan peran sebagai ibu serta beradaptasi dengan kondisi barunya. Sementara itu, sebagian besar ibu dengan paritas multipara telah memiliki pengalaman dalam mengasuh anak, seperti memandikan bayi, mengganti popok, menyusui, menghadapi stres ketika anak rewel, serta berbagai aktivitas pengasuhan lainnya. Oleh karena itu, fungsi dan peran keibuan pada ibu multipara cenderung lebih terkelola dengan baik. Di sisi lain, pengetahuan dan pengalaman ibu primipara dalam pengasuhan maupun pemberian ASI masih tergolong terbatas.

Peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui ini dikarenakan ibu konsisten dalam mengkonsumsi cendol daun katuk dan kacang hijau dan pemenuhan nutrisi yang cukup selama menyusui. Namun dari hasil pemberian tersebut terdapat responden yang peningkatannya tidak sama hal ini dapat dikarenakan dukungan dari keluarga atau pola. Dukungan suami merupakan bentuk nyata dari perhatian emosional dan

keterlibatan dalam menjaga kesejahteraan ibu, baik melalui bantuan fisik maupun dukungan psikologis. Peran suami dinilai signifikan dalam memengaruhi status kesehatan ibu, termasuk dalam keberhasilan pemberian ASI (Syaiful et al., 2021). Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah mengonsumsi sari kacang hijau, yaitu dari 9,80 menjadi 12,40. Hasil uji statistik menggunakan uji t menunjukkan nilai  $p = 0,002$ , yang menandakan terdapat pengaruh signifikan antara konsumsi sari kacang hijau terhadap peningkatan kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada bayi (Donsu et al., 2021)

### Keterbatasan Penelitian

Pada studi kasus ini memiliki keterbatasan waktu yaitu pada saat pemberian cendol daun katuk dan kacang hijau yang seharusnya 7 hari dilakukan hanya 5 hari dikarenakan lamanya waktu dalam pembuatan cendol sehingga hanya dilakukan 5 hari. Tidak terpenuhinya jumlah target responden yang disebabkan keadaan dilahan yaitu faktor waktu responden tidak memungkinkan untuk dilakukan penelitian, karena responden tidak berada dirumah dan mengakibatkan kurang maksimalnya hasil penelitian

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa usia bayi berperan penting dalam menentukan jenis dan kualitas ASI yang diterima, sekaligus mendukung pertumbuhan serta perkembangan optimal bayi. Keempat pasien memiliki riwayat yang sama, seperti pengeluaran pada ASI yaitu matur dan pemeriksaan fisik keempat responden berada dalam kategori normal. Namun peningkatan produksi ASI terbanyak terjadi pada responden yang tidak bekerja (IRT). Adapun peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui ini dikarenakan ibu konsisten dalam mengonsumsi cendol daun katuk dan kacang hijau dan pemenuhan nutrisi yang cukup selama menyusui.

### SARAN

Diharapkan puskesmas Banjarnegara 2 bisa melakukan penerapan kombinasi CENTUKI (Cendol Daun Katuk dan Kacang Hijau) untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

### DAFTAR PUSTAKA

Andayani, H. (2024). Dampak Inisiasi Menyusui Dini Terhadap Penurunan Angka Kematian Bayi. 7 (1)

- Adriyani, F., Hikmanti, A., & Dewi, F. (2023). Hubungan Kesehatan Mental Dengan Status Ibu Tidak Menyusui Di Kabupaten Banyumas.
- Donsu, A., Losu, F. N., & Marasabessy, H. (2021). Asupan Sari Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) pada Ibu Nifas Mempengaruhi Berat Badan Bayi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 143–148.  
<https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3984>
- Kristiningtyas, Y. W. (2022). Efektifitas pendidikan kesehatan tanda bahaya masa nifas terhadap peningkatan pengetahuan ibu nifas. *Jurnal Keperawatan GSH*, 11(2), 57-62.
- Lailiyah, E. N., Nuraini, I., Farhanah, E. I., Kamilia, A., Rumlus, F., Cicin, R., & Hubaedah, A. (2024). Pengaruh Woolwich Massage Dan Minyak Zaitun Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas.
- Lilis, Mulyati, & Riani. (2024). Inovasi dalam Pelayanan Kebidanan CENTUKI (Cendol Katuk Kacang Hijau) sebagai Inovasi minuman untuk Ibu Menyusui yang mempunyai masalah dalam Produksi ASI. 1(1).
- Lisnawati, N., Purantira, W., & Rizkika, A. (2023). Edukasi pemberian ASI Pada Bayi Yang Baik Dan Benar Pada ibu menyusui Melalui Media Booklet.
- Syaiful, Y., Fatmawati, L., & Hartutik, S. (2021). Hubungan Dukungan Suami pada Ibu Menyusui Dengan Keberhasilan Pemberian ASI.
- Umbarawati, R., Hayuningtyas, C. M., Wati, N. S. S., Mayabubun, P. A., Silvani, R. A., & Nuraini, I. (2024). Pengaruh Pijat Oksitosin dengan Aromaterapi Chamomile terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas.
- Hassan, M., Moustafa, M., & El-Sayed, M. (2024). *The synergistic effect of combined herbal galactagogues on breast milk production and quality: A systematic review*. *Journal of Clinical Lactation Research*, 10(2), 85-94.
- Dewi, A. L., Widyastuti, W., Sari, S. P., & Wijaya, S. (2024). *Acceptability and efficacy of innovative food products enriched with galactagogues for postpartum women*. *International Journal of Food Science and Technology*, 59(1), 145-155.
- Zhu, Y., Ouyang, Y., & Liu, J. (2022). *Nutritional Supplementation and Herbal Interventions for Lactation Enhancement: An Updated*

*Meta-Analysis*. The Journal of Nutrition, 152(6), 1450-1460.

Patel, A., Huda, N., & Zakeri, I. (2023). *Review on the role of plant-based foods as*

*galactagogues for enhanced breast milk production*. International Journal of Food Sciences and Nutrition, 74(4), 543-557.