

## Daun Katuk Dapat Memperbanyak ASI



Usai melahirkan banyak ibu menyusui makan daun katuk yang diyakini bisa memperlancar produksi Air Susu Ibu (ASI). Namun, banyak ibu menyusui yang belum tahu kandungan dalam daun katuk yang bisa menyebabkan produksi ASI bertambah.

Sebuah penelitian dari Sa'roni, Sadjamin, dkk, dengan judul *Efektivitas Ekstrak Daun Sauropus Androgynous Dalam Meningkatkan Status Produksi ASI Ibu* jadi bukti ilmiah daun katuk. Ekstrak daun katuk bisa meningkatkan kuantitas produksi ASI hingga 50,7 persen.

Menurut dokter yang juga aktivis Pejuang ASI, Ameetha Drupadi, daun katuk mengandung banyak zat gizi seperti asam folat, Vitamin A, B, C. Di daun berwarna hijau ini mampu meningkatkan hormon prolaktin yang mampu membuat produksi ASI meningkat.

"Daun katuk mengandung steroid dan polifenol yang dapat meningkatkan kadar prolaktin atau hormon pelancar ASI. Kadar prolaktin yang tinggi akan meningkatkan, mempercepat dan memperlancar produksi ASI," kata Ameetha saat peluncuran suplemen alami pelancar ASI, Lactabooost, di Jakarta beberapa saat lalu.

Namun, ibu bukan berarti hanya makan daun katuk saja saat menyusui. Pastikan kebutuhan yang lain seperti karbohidrat, protein, lemak, dan buah juga hadir.

"Jadi, asupannya yang paling baik yakni gizi seimbang dengan kalori terjaga, yakni sekitar 2.800

kalori per hari," kata Ameetha.

## **Harus menyusui**

Sudah makan daun katuk dan asupan dengan prinsip gizi seimbang, tak otomatis produksi ASI meningkat.

"Kalau makan daun katuk saja, tapi enggak menyusui langsung ya enggak akan keluar ASI-nya, jadi harus dirangsang juga," kata Ameetha.