JOURNAL OF Community Health Issues
ISSN 2809-2511 (Print)
ISSN 2809-2724 (Online)
DOI : 10.56922

ARTICLE INFORMATION
Received: July, 29, 2026
Revised: August, 28, 2026
Available online: August, 31, 2026
at : https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/chi

Pengaruh pemberian cookies saralact terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Mpunda

Lathifah*, Dea Zara Avila, Hairunnisah, Muammar Iksan

Universitas Muhammadiyah Bima
Korespondensi penulis: Latifah. *Email: shamlanlathifah@gmail.com

Abstract

Background: Exclusive breastfeeding is the best source of nutrition for infants. However, the coverage of exclusive breastfeeding in Bima City decreased from 76.82% in 2021 to 61.84% in 2024. One factor that may affect the success of exclusive breastfeeding is suboptimal breast milk production. Katuk leaves and peanuts contain nutrients and bioactive compounds that have the potential to support lactation. Saralact Cookies were developed as a food-based alternative that may help improve breast milk production.
Purpose: To determine the effect of Saralact Cookies consumption on breast milk production among breastfeeding mothers in the working area of Mpunda Public Health Center.
Method: This study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design. The study was conducted from May to June 2026 in the working area of Mpunda Public Health Center. The study population consisted of 92 breastfeeding mothers with infants aged 0–5 months who were exclusively breastfed. A total of 30 respondents were selected using purposive sampling and divided into an intervention group (n=15) and a control group (n=15). The intervention group consumed Saralact Cookies three times daily for 14 days, while the control group received no intervention. Infant body weight was used as an indirect indicator of breast milk adequacy. Data were analyzed using the paired sample t-test and independent sample t-test.
Results: The mean increase in infant body weight was 373.33 grams in the intervention group, compared with 206.67 grams in the control group. The independent sample t-test showed a statistically significant difference in infant weight gain between the intervention and control groups ($p<0.001$).
Conclusion: Consumption of Saralact Cookies had a significant effect on increasing infant body weight as an indirect indicator of breast milk adequacy. Saralact Cookies have the potential to serve as an alternative nutritional intervention to support the success of exclusive breastfeeding.

Keywords: Breast Milk Production; Infant Body Weight; Katuk Leaves; Peanuts; Saralact Cookies.

Pendahuluan: Air Susu Ibu (ASI) eksklusif merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi. Namun, cakupan ASI eksklusif di Kota Bima mengalami penurunan dari 76,82% pada tahun 2021 menjadi 61,84% pada tahun 2024. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi keberhasilan ASI eksklusif adalah produksi ASI yang belum optimal. Daun katuk dan kacang tanah mengandung zat gizi dan senyawa yang berpotensi mendukung proses laktasi. Cookies Saralact dikembangkan sebagai alternatif pangan yang berpotensi membantu meningkatkan produksi ASI.
Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh pemberian Cookies Saralact terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Mpunda.

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i3.4144

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Penelitian dilaksanakan pada Mei–Juni 2026 di wilayah kerja Puskesmas Mpunda. Populasi penelitian berjumlah 92 ibu menyusui dengan bayi usia 0–5 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Sampel sebanyak 30 responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi menjadi kelompok intervensi (n=15) dan kelompok kontrol (n=15). Kelompok intervensi mengonsumsi Cookies Saralact tiga kali sehari selama 14 hari, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Berat badan bayi digunakan sebagai indikator tidak langsung kecukupan produksi ASI. Analisis data menggunakan *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*.
Hasil: Rata-rata kenaikan berat badan bayi pada kelompok intervensi sebesar 373,33 gram, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 206,67 gram. Hasil *independent sample t-test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (p<0,001).
Simpulan: Pemberian Cookies Saralact berpengaruh signifikan terhadap peningkatan berat badan bayi sebagai indikator tidak langsung kecukupan produksi ASI. Cookies Saralact berpotensi menjadi salah satu alternatif intervensi gizi untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kata Kunci: Berat Badan Bayi; Cookies Saralact; Daun Katuk; Kacang Tanah; Produksi ASI.

PENDAHULUAN

ASI (Air Susu Ibu) merupakan sumber makanan bagi bayi yang memiliki tingkat kesempurnaan tertinggi. ASI memiliki keunggulan dan karakteristik khusus sebagai sumber nutrisi dibandingkan dengan makanan lainnya. ASI juga memiliki kandungan nutrisi yang sangat melimpah dan berperan penting dalam mendukung percepatan pertumbuhan sel-sel otak serta perkembangan sistem saraf pada bayi (Delvina *et al*., 2022). ASI merupakan sumber gizi terbaik bagi bayi karena mengandung beragam komponen yang tidak hanya memenuhi kebutuhan gizi, tetapi juga memiliki sifat bioaktif yang mendukung pertumbuhan serta melindungi kesehatan bayi (Perez-Cano *et al*., 2024).

Menurut World Health Organization (WHO) dan United Nations Children's Fund (UNICEF), pada tahun 2024 hampir setengah (48%) bayi berusia di bawah enam bulan di dunia telah mendapatkan ASI eksklusif. Capaian tersebut menunjukkan peningkatan lebih dari 10 poin persentase dalam 12 tahun terakhir dan mendekati target global WHO sebesar 50% pada tahun 2025. Meskipun menunjukkan kemajuan yang signifikan, cakupan tersebut masih berarti bahwa lebih dari separuh bayi di dunia belum mendapatkan ASI eksklusif sesuai rekomendasi WHO. Selanjutnya, pada Sidang Majelis Kesehatan Dunia ke-78 (World Health Assembly) tahun 2025, negara-negara anggota WHO menyepakati peningkatan target cakupan ASI eksklusif pada enam bulan pertama kehidupan menjadi setidaknya 60% pada tahun 2030 (World Health Organization & United Nations Children's Fund [UNICEF], 2024, 2025).

Di Indonesia, cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi berusia di bawah enam bulan mencapai 72,13% pada tahun 2025. Meskipun menunjukkan capaian yang relatif tinggi, angka tersebut masih belum mencapai target nasional sebesar 80% yang ditetapkan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020–2024 (Manullang et al., 2025). Selain itu, cakupan ASI eksklusif pada tahun 2025 mengalami penurunan dibandingkan tahun 2024 yang mencapai 74,73%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa meskipun cakupan ASI eksklusif di Indonesia telah mencapai lebih dari 70%, masih terdapat kesenjangan antara capaian aktual dan target nasional yang perlu mendapat perhatian melalui penguatan promosi, dukungan, dan praktik pemberian ASI eksklusif.

Di Nusa Tenggara Barat, tingkat cakupan pemberian ASI eksklusif mencapai 77,78%, menempati peringkat ke-5 di antara provinsi lain di Indonesia dalam hal persentase bayi berusia di bawah 6 bulan yang diberi ASI eksklusif pada tahun 2025 (Badan Pusat Statistik, 2025). Sementara itu, di Kota Bima pada tahun 2024, tingkat pemberian ASI eksklusif pada bayi berusia di bawah 6 bulan mencapai 61,84%. Pada tahun 2021, angkanya berada di 76,82%. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat pemberian ASI eksklusif pada bayi berusia di bawah 6 bulan di Kota Bima (Badan Pusat Statistik Kota Bima, 2025).

Lathifah*, Dea Zara Avila, Hairunnisah, Muammar Iksan

Universitas Muhammadiyah Bima
Korespondensi penulis: Latifah. *Email: shamlanlathifah@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i3.4144

Meskipun berbagai manfaat pemberian ASI telah banyak dibuktikan, praktik ASI eksklusif di masyarakat masih menghadapi berbagai hambatan. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan tenaga kesehatan di bidang gizi Puskesmas Mpunda, diketahui bahwa sebagian ibu menyusui mengalami kesulitan dalam mempertahankan pemberian ASI eksklusif. Hambatan tersebut antara lain berkaitan dengan faktor sosial, seperti tuntutan pekerjaan, serta faktor pribadi ibu. Sejalan dengan temuan tersebut, permasalahan dalam praktik menyusui dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari ibu maupun bayi, salah satunya adalah produksi atau pengeluaran ASI yang tidak optimal (Yeni, 2023).

Peningkatan produksi ASI dapat diupayakan melalui optimalisasi asupan gizi, termasuk konsumsi sayuran hijau seperti daun katuk. Daun katuk diketahui berpotensi mendukung peningkatan produksi ASI karena mengandung berbagai senyawa bioaktif, termasuk fitosterol, yang diduga berperan dalam mendukung aktivitas hormon yang berkaitan dengan proses laktasi (Intan et al., 2024). Proses laktasi melibatkan berbagai hormon, terutama prolaktin dan oksitosin. Prolaktin berperan dalam sintesis ASI pada sel alveoli kelenjar mammae, sedangkan oksitosin berperan dalam refleks pengeluaran ASI. Prolaktin juga berperan dalam perkembangan jaringan payudara (mammogenesis) dan pembentukan ASI (laktogenesis) (World Health Organization, 2025). Dengan demikian, optimalisasi fungsi hormonal yang mendukung laktasi dapat berkontribusi terhadap keberhasilan produksi dan pengeluaran ASI. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian menunjukkan bahwa pemberian ekstrak daun katuk berpengaruh terhadap kecukupan produksi ASI pada ibu postpartum, yang ditunjukkan antara lain melalui peningkatan berat badan bayi pada kelompok yang mendapatkan ekstrak daun katuk dibandingkan kelompok kontrol (Yolanda et al., 2022).

Di samping itu, kacang tanah diketahui juga memiliki dampak positif dalam meningkatkan produksi ASI. Konsumsi kacang tanah memberikan dua manfaat utama bagi ibu postpartum, yaitu mendukung proses produksi hormon, seperti oksitosin, yang berperan penting dalam proses laktasi, serta menyediakan substrat yang diperlukan untuk sintesis susu di kelenjar alveoli. Sintesis ASI merupakan proses pembentukan air susu ibu yang sangat dipengaruhi oleh ketersediaan zat gizi pembentuk ASI, meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral (Melawati & Umairo, 2023).

Cookies Saralact merupakan suatu produk intervensi yang dibuat oleh peneliti dan bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. "Saralact" sendiri merupakan gabungan dari kata "*Sauropus*" yang merupakan nama latin dari daun katuk (*Sauropus Androgynus*), "*Arachis*" yang merupakan nama latin dari kacang tanah (*Arachis Hypogaea*), dan *Lact* berasal dari kata "*Lactation*" atau Laktasi. Sehingga cookies Saralact ini dapat diartikan sebagai produk berbasis daun katuk & kacang tanah yang diformulasikan untuk mendukung kebutuhan gizi pada masa laktasi/menyusui. Cookies dipilih sebagai bentuk dari media intervensi karena cookies merupakan produk pangan yang praktis, mudah dikonsumsi, dan memiliki daya simpan yang relatif lama sehingga memudahkan distribusi serta konsumsi oleh responden.

Penelitian ini perlu dilakukan mengingat cakupan pemberian ASI eksklusif masih belum optimal, yang salah satunya berkaitan dengan masalah produksi atau pengeluaran ASI yang tidak lancar pada ibu menyusui. Kendala dalam produksi ASI yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan bayi tidak memperoleh asupan ASI yang optimal sehingga berpotensi memengaruhi pemenuhan kebutuhan nutrisinya (Darmayanti et al., 2024). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya upaya untuk mendukung kelancaran dan kecukupan produksi ASI sebagai salah satu strategi dalam meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian cookies Saralact terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Mpunda.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* menggunakan rancangan *pretest–posttest control group design*. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kedua kelompok dilakukan pengukuran awal (*pre-test*) berupa penimbangan berat badan bayi sebelum intervensi. Selanjutnya, kelompok intervensi

Lathifah*, Dea Zara Avila, Hairunnisah, Muammar Iksan

Universitas Muhammadiyah Bima
Korespondensi penulis: Latifah. *Email: shamlanlathifah@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i3.4144

diberikan cookies Saralact sebanyak 3 keping per hari selama 14 hari, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi cookies Saralact. Setelah periode intervensi berakhir, kedua kelompok dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) untuk mengetahui perubahan berat badan bayi. Perbedaan perubahan berat badan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol selanjutnya dianalisis untuk menilai efektivitas pemberian cookies Saralact sebagai intervensi pendukung kecukupan asupan ASI.

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Mpunda, Kecamatan Mpunda, Kota Bima, pada bulan Mei hingga Juni 2026. Populasi penelitian adalah seluruh ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0–5 bulan dan memberikan ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Mpunda, dengan jumlah 92 orang.

Penentuan jumlah sampel mengacu pada pendapat Gay dan Diehl (1992) yang menyatakan bahwa penelitian eksperimen dapat menggunakan minimal 15 subjek pada setiap kelompok (Puteri, 2026). Berdasarkan pertimbangan tersebut, jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 30 responden, yang terdiri atas 15 responden pada kelompok intervensi dan 15 responden pada kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) ibu yang memiliki bayi usia 0–5 bulan; (2) memberikan ASI eksklusif tanpa tambahan makanan atau minuman lain, termasuk madu; (3) tidak memiliki kelainan atau masalah pada payudara yang dapat menghambat proses menyusui; (4) memiliki bayi dalam kondisi sehat dengan berat badan sesuai usia; dan (5) bersedia menjadi responden penelitian.

Kriteria eksklusi meliputi: (1) ibu yang mengonsumsi suplemen atau produk *ASI booster* selama penelitian; (2) ibu yang mengalami masalah pada puting susu yang dapat menghambat proses menyusui; (3) bayi dengan penyakit kronis; (4) bayi dengan komplikasi akibat kelahiran; (5) ibu yang mengalami bendungan ASI; (6) ibu yang memiliki alergi terhadap bahan yang terkandung dalam cookies Saralact; dan (7) responden yang tidak mengikuti intervensi hingga selesai.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian cookies Saralact, sedangkan variabel dependen adalah perubahan berat badan bayi sebagai indikator tidak langsung kecukupan asupan ASI. Analisis data dilakukan menggunakan *Paired Sample t-test* untuk menganalisis perubahan berat badan bayi sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok. Selanjutnya, *Independent Sample t-test* digunakan untuk menganalisis perbedaan perubahan berat badan bayi (*post-test – pre-test*) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Lathifah*, Dea Zara Avila, Hairunnisah, Muammar Iksan

Universitas Muhammadiyah Bima
Korespondensi penulis: Latifah. *Email: shamlanlathifah@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i3.4144

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Partsipan (N=30)

Variabel	Kelompok	
	Intervensi (n=15)	Kontrol (n=15)
Karakteristik Ibu		
Usia (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(29,40 ± 4,52) (20-43)	(29,78±5,31) (19-43)
Usia (n/%)		
< 20 tahun	-	1/6,7
20-35 tahun	14/93,3	11/73,3
>35 tahun	1/6,7	3/20,0
Status Pekerjaan (n/%)		
Bekerja	4/26,7	4/26,7
Tidak bekerja	11/73,3	11/73,3
Pendidikan Terakhir (n/%)		
SD	3/20,0	-
SMP	4/26,7	1/6,7
SMA	4/26,7	8/53,3
DI-DIII	1/6,7	1/6,7
S1/DIV	3/20,0	5/33,3
Paritas (n/%)		
Primipara	1/6,7	6/40,0
Multipara	14/93,3	9/60,0
Karakteristik Bayi		
Usia (Bulan) (n/%)		
<1	3/20,0	2/13,3
1	2/13,3	2/13,3
2	5/33,3	4/26,7
3	3/20,0	2/13,3
4	-	2/13,3
5	2/13,3	3/20,0
Berat Badan (Mean±SD)(Min-Max)		
Pretest	(4853.33±1155.030) (3100-7400)	(5000.00±1229.837) (3000-7700)
Posttest	(5226.67±1139.214) (3500-7800)	(5206.67±1306.285) (3200-7900)

Note: Jumlah persentase tidak selalu tepat 100% karena pembulatan.

Karakteristik baseline menunjukkan bahwa usia ibu pada kelompok intervensi dan kontrol relatif serupa, dengan rerata masing-masing 29,40 ± 4,52 tahun dan 29,78 ± 5,31 tahun. Sebagian besar ibu berada pada kelompok usia 20–35 tahun, yaitu 93,3% pada kelompok intervensi dan 73,3% pada kelompok kontrol. Sebagian besar ibu tidak bekerja pada kedua kelompok (73,3%), sedangkan tingkat pendidikan terbanyak pada kelompok intervensi adalah SMP dan SMA (masing-masing 26,7%), sementara pada kelompok kontrol adalah SMA (53,3%). Berdasarkan paritas, sebagian besar ibu merupakan multipara, yaitu 93,3% pada kelompok intervensi dan 60,0% pada kelompok kontrol.

Lathifah*, Dea Zara Avila, Hairunnisah, Muammar Iksan

Universitas Muhammadiyah Bima
Korespondensi penulis: Latifah. *Email: shamlanlathifah@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i3.4144

Usia bayi bervariasi dari kurang dari 1 bulan hingga 5 bulan. Pada kelompok intervensi, proporsi terbesar adalah bayi berusia 2 bulan (33,3%), sedangkan pada kelompok kontrol juga terdapat proporsi terbesar pada usia 2 bulan (26,7%). Rerata berat badan bayi pada kelompok intervensi meningkat dari 4.853,33 ± 1.155,03 gram pada pretest menjadi 5.226,67 ± 1.139,21 gram pada posttest. Pada kelompok kontrol, rerata berat badan meningkat dari 5.000,00 ± 1.229,84 gram menjadi 5.206,67 ± 1.306,29 gram.

Tabel 2. Perbedaan Rata-rata Perubahan Berat Badan Bayi

Kelompok	Rata-Rata Perubahan BB Bayi (gram)	Beda Mean (gram)	Levene's Test, p	*Independent Samples t-test*, p
Intervensi (n=15)	373	167	0.087	<0.001
Kontrol (n=15)	207			

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata perubahan berat badan bayi pada kelompok intervensi adalah 373 gram, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 207 gram. Dengan demikian, rata-rata perubahan berat badan bayi pada kelompok intervensi lebih tinggi sebesar 166 gram dibandingkan kelompok kontrol.

Hasil uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,087 (p > 0,05), sehingga varians perubahan berat badan bayi pada kedua kelompok dinyatakan homogen. Oleh karena itu, analisis *Independent Samples t-test* menggunakan asumsi *equal variances assumed*. Hasil *Independent Samples t-test* menunjukkan nilai *t* = 5,714, *df* = 28, dengan nilai signifikansi p < 0,001 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik pada rata-rata perubahan berat badan bayi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Rata-rata perubahan berat badan yang lebih besar pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa bayi pada kelompok yang memperoleh intervensi mengalami peningkatan berat badan yang lebih besar dibandingkan bayi pada kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 20–35 tahun, baik pada kelompok intervensi (93,3%) maupun kelompok kontrol (73,3%). Rentang usia tersebut merupakan kelompok usia yang relatif lebih menguntungkan untuk kehamilan dibandingkan usia terlalu muda maupun usia lebih lanjut. Kehamilan pada usia kurang dari 20 tahun berkaitan dengan peningkatan risiko terhadap kesehatan ibu dan bayi, sedangkan kehamilan pada usia 35 tahun atau lebih dikaitkan dengan peningkatan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan (World Health Organization, 2024; American College of Obstetricians and Gynecologists, 2022). Meskipun sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun, usia bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan pemberian ASI maupun kecukupan produksi ASI. Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang berbeda mengenai hubungan usia ibu dengan keberhasilan menyusui. Terdapat hubungan antara usia ibu dan pencapaian ASI eksklusif (Rahayu & Zulala, 2023), sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia ibu dan kelancaran produksi ASI (Khusniyati & Purwati, 2024). Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara usia ibu dan keberhasilan menyusui masih belum konsisten. Oleh karena itu, diperlukan upaya lain untuk mendukung kecukupan produksi ASI, termasuk melalui intervensi yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Berdasarkan status pekerjaan, sebagian besar responden dalam penelitian ini merupakan ibu yang tidak bekerja di luar rumah (73.3%). Kondisi tersebut menggambarkan bahwa mayoritas responden memiliki waktu yang lebih fleksibel untuk merawat bayi dan mengikuti intervensi yang diberikan selama

Lathifah*, Dea Zara Avila, Hairunnisah, Muammar Iksan

Universitas Muhammadiyah Bima
Korespondensi penulis: Latifah. *Email: shamlanlathifah@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i3.4144

penelitian. Meskipun demikian, status pekerjaan tidak dapat dijadikan sebagai satu-satunya faktor yang menentukan peningkatan berat badan bayi maupun produksi ASI. Pekerjaan ibu tidak menjadi alasan untuk tidak melanjutkan pemberian ASI eksklusif (Yolanda *et al*., 2022). Oleh karena itu, pada penelitian ini status pekerjaan hanya memberikan gambaran karakteristik responden, sedangkan perubahan berat badan bayi yang diamati dianalisis berdasarkan pemberian intervensi berupa cookies Saralact.

Berdasarkan tingkat pendidikan terakhir, sebagian besar responden pada kelompok intervensi memiliki pendidikan terakhir yaitu SMA (26.7%) dan SMP (26.7%). Sedangkan pada kelompok kontrol, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir yaitu SMA (53.3%). Komposisi tingkat pendidikan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden telah menempuh pendidikan menengah hingga pendidikan tinggi. Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya lebih mudah memahami informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan, sehingga dapat mengikuti prosedur penelitian dan pelaksanaan intervensi sesuai dengan petunjuk yang telah ditetapkan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin baik pula tingkat pengetahuan yang dimilikinya (Yolanda *et al*., 2022). Di sisi lain, adanya variasi tingkat pendidikan pada responden menunjukkan bahwa intervensi dalam penelitian ini dapat diterapkan pada ibu menyusui dengan latar belakang pendidikan yang beragam. Hal ini memberikan gambaran bahwa pemberian cookies Saralact tidak terbatas pada kelompok dengan tingkat pendidikan tertentu, sehingga berpotensi untuk diaplikasikan secara lebih luas dalam masyarakat.

Berdasarkan karakteristik paritas, mayoritas responden dalam penelitian ini merupakan ibu multipara, baik pada kelompok intervensi (93.3%) maupun kelompok control (60%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki pengalaman menjalani masa menyusui pada anak sebelumnya. Temuan ini menunjukkan bahwa penelitian tidak hanya melibatkan ibu yang baru pertama kali menyusui, tetapi juga ibu yang telah memiliki pengalaman menyusui sebelumnya. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas pemberian cookies Saralact pada ibu menyusui dengan karakteristik paritas yang beragam.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Paired Sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi p < 0,001 (p < 0,05). Dengan demikian, terdapat perbedaan berat badan bayi yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian cookies Saralact pada kelompok intervensi. Sebelum intervensi, berat badan bayi berada pada rentang 3.100–7.400 gram, sedangkan setelah pemberian cookies Saralact selama 14 hari, berat badan bayi berada pada rentang 3.500–7.800 gram. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan berat badan bayi setelah pemberian intervensi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian cookies daun katuk pada ibu nifas (Alkaf et al., 2023). Penelitian tersebut juga menunjukkan adanya perbedaan produksi ASI antara kelompok yang diberikan cookies daun katuk dan kelompok yang tidak diberikan intervensi (Alkaf et al., 2023). Temuan tersebut menunjukkan bahwa intervensi berbasis daun katuk berpotensi mendukung proses laktasi. Dalam penelitian ini, peningkatan berat badan bayi dapat dipandang sebagai salah satu indikator tidak langsung kecukupan asupan ASI selama periode intervensi. Namun, peningkatan berat badan bayi tidak dapat digunakan sebagai ukuran langsung produksi ASI karena berat badan bayi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya.

Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi p < 0,001 (p < 0,05). Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata perubahan berat badan bayi antara kelompok intervensi yang diberikan cookies Saralact dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Kelompok intervensi menunjukkan rata-rata peningkatan berat badan bayi sebesar 373 gram, sedangkan kelompok kontrol menunjukkan rata-rata peningkatan sebesar 206 gram. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan berat badan bayi pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya perbedaan produksi ASI antara ibu nifas yang diberikan cookies daun katuk dan ibu nifas yang tidak diberikan intervensi tersebut (Alkaf et al., 2023). Kesamaan temuan tersebut mendukung potensi intervensi

Lathifah*, Dea Zara Avila, Hairunnisah, Muammar Iksan

Universitas Muhammadiyah Bima
Korespondensi penulis: Latifah. *Email: shamlanlathifah@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i3.4144

berbasis pangan yang mengandung daun katuk dalam membantu mendukung proses laktasi dan kecukupan asupan ASI. Meskipun kelompok kontrol juga mengalami peningkatan berat badan bayi, peningkatannya relatif lebih rendah dibandingkan kelompok intervensi. Peningkatan berat badan pada kelompok kontrol dapat merupakan bagian dari proses pertumbuhan dan perkembangan bayi secara fisiologis. Sementara itu, peningkatan yang lebih besar pada kelompok intervensi menunjukkan adanya perbedaan perubahan berat badan setelah pemberian cookies Saralact. Namun, karena berat badan bayi merupakan indikator tidak langsung kecukupan asupan ASI dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, hasil tersebut perlu diinterpretasikan secara hati-hati dan tidak secara langsung dianggap sebagai bukti peningkatan volume produksi ASI.

Berdasarkan hasil uji *Independent Sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi p < 0,001 (p < 0,05). Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan pada perubahan berat badan bayi antara kelompok intervensi yang diberikan cookies Saralact dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian cookies Saralact berpengaruh terhadap perubahan berat badan bayi sebagai salah satu indikator tidak langsung kecukupan asupan ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Mpunda. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pemberian cookies daun katuk berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas (Ningrum et al., 2023). Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi berbasis daun katuk berpotensi mendukung proses laktasi dan kecukupan asupan ASI selama masa menyusui.

Peningkatan berat badan bayi merupakan indikator yang banyak digunakan untuk menilai kecukupan asupan ASI, karena pertambahan berat badan mencerminkan bahwa bayi memperoleh asupan gizi yang memadai dari ASI. Berat badan bayi merupakan indikator yang umum digunakan untuk menilai kecukupan asupan nutrisi dan menggambarkan status kesehatan bayi selama masa pertumbuhan (Syariena, 2025). Peningkatan tersebut diduga berkaitan dengan kandungan bahan-bahan dalam cookies Saralact yang berperan sebagai galaktagog alami sehingga dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Cookies Saralact merupakan salah satu bentuk intervensi nutrisi yang dikembangkan untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi ibu menyusui sekaligus mendukung proses laktasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Paired Sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi p < 0,001 (p < 0,05), yang menunjukkan adanya perbedaan berat badan bayi yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian cookies Saralact pada kelompok intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan berat badan bayi setelah pemberian intervensi selama 14 hari.

Selanjutnya, hasil uji *Independent Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi p < 0,001 (p < 0,05), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada perubahan berat badan bayi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Rata-rata peningkatan berat badan bayi pada kelompok intervensi sebesar 373 gram, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 206 gram. Dengan demikian, pemberian cookies Saralact menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan berat badan bayi dibandingkan kelompok kontrol. Peningkatan berat badan bayi dalam penelitian ini digunakan sebagai indikator tidak langsung kecukupan asupan ASI, bukan sebagai pengukuran langsung volume produksi ASI.

SARAN

Bagi tenaga kesehatan, khususnya di Puskesmas; Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan konseling kepada ibu menyusui mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi selama masa laktasi serta pemanfaatan cookies Saralact sebagai salah satu alternatif pangan tambahan yang berpotensi mendukung keberhasilan pemberian ASI.

Bagi masyarakat; Ibu menyusui diharapkan lebih memperhatikan pemenuhan kebutuhan gizi selama masa laktasi untuk mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan bayi. Cookies Saralact dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pangan tambahan bagi ibu menyusui, dengan tetap memperhatikan penerapan pola makan bergizi seimbang, pemberian ASI secara optimal,

Lathifah*, Dea Zara Avila, Hairunnisah, Muammar Iksan

Universitas Muhammadiyah Bima
Korespondensi penulis: Latifah. *Email: shamlanlathifah@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i3.4144

pengelolaan stres, dan dukungan keluarga dalam mendukung keberhasilan proses menyusui.

Bagi peneliti selanjutnya; Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan periode intervensi yang lebih panjang. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan indikator produksi dan kecukupan ASI yang lebih spesifik, seperti volume ASI yang diperah, frekuensi menyusui, frekuensi buang air kecil bayi, atau indikator lain yang telah tervalidasi. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan pengendalian faktor perancu yang berpotensi memengaruhi produksi dan kecukupan ASI.

DAFTAR PUSTAKA

Alkaf, S. M. K., Wahyutri, E., Urnia, E., & Sukamto, E. (2023). Efek pemberian cookies daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Ruang Meranti RSUD Abadi Samboja. *Journal Central Publisher, 1*(6), 590–600.

American College of Obstetricians and Gynecologists. (2022). Pregnancy at age 35 years or older. *Obstetric Care Consensus, 11*(2), 1–27.

Badan Pusat Statistik. (2025). *Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen), 2025*. Badan Pusat Statistik. https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTM0MCMy/persentase-bayi-usia-kurang-dari-6-bulan-yang-mendapatkan-asi-eksklusif-menurut-provinsi.html

Badan Pusat Statistik Kota Bima. (2025). *Jumlah Bayi Baru Lahir mendapat IMD dan Pemberian Asi Eksklusif*. Satu Data Kota Bima. https://1data.bimakota.go.id/dataset/jumlah-bayi-baru-lahir-mendapat-imd-dan-pemberian-asi-eksklusif-bayi-usia-6-bln-di-kota-bima

Darmayanti, F. (2024). Efektivitas Pemberian Sari Kurma dan Metode Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Pasca Melahirkan di Wilayah Kerja Imperium Rare Kumara, Kelurahan Manggarai, Kecamatan Tebet, Jakarta Selatan tahun 2024. *4*, 7938–7953.

Delvina, V., Kasoema, R. S., Fitri, N., & Angraini, M. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Human Care*, *7*(1), 153–164.

Gay, L. R., & Diehl, P. L. (1992). *Research methods for business and management*. Macmillan Publishing Company.

Intan, P. R., Alegantina, S., Isnawati, A., Yunarto, N., & Ekawasti, F. (2024). Effects of a blend extract of Sauropus androgynus , Moringa oleifera , and Coleus amboinicus on milk production in lactating rats. *Open Veterinary Journal*, *14*, 3630–3639.

Khusniyati, E., & Purwati, H. (2024). Analisis faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Ilmu Kesehatan, 13*(1), 15–24.

Manullang, R., Gaurifa, D., & Aruan, L. Y. (2025). Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 6-12 Bulan. *2*(3), 103–110.

Melawati, M., & Umairo, G. (2023). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Tanah Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Pmb Bidan Umay Mustika Jaya. *Malahayati Health Student Journal*, *3*, 3898–3905.

Ningrum, N. W., Novita, A. Y., & Hidayah, N. (2023). Daun Katuk terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di PMB MO Banjarmasin. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, *5*(01).

Pérez-Cano, F. J., Demers-Mathieu, V., & Billeaud, C. (2024). Human milk, nutrition and infant development. *Frontiers in nutrition*, *11*, 1525112.

Puteri, H. E. (2026). *Metode Penelitian Ekonomi dan Bisnis Islam*. Uwais Inspirasi Indonesia.

Rahayu, S., & Zulala, N. N. (2023). Hubungan usia ibu dengan pencapaian ASI eksklusif di Puskesmas Pajangan. *Informasi dan Promosi Kesehatan, 2*(2), 129–141.

Lathifah*, Dea Zara Avila, Hairunnisah, Muammar Iksan

Universitas Muhammadiyah Bima
Korespondensi penulis: Latifah. *Email: shamlanlathifah@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i3.4144

Syariena, S., Pakpahan, A. L. H., & Elpriska. (2025). Relationship between exclusive breastfeeding and infant weight gain at age 0–6 months. *Getsempena Health Science Journal, 4*(2), 133–142.

World Health Organization. (2024). *Maternal and reproductive health*. World Health Organization. https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/maternal-and-reproductive-health.

World Health Organization, & United Nations Children's Fund. (2024). *On World Breastfeeding Week, UNICEF and WHO call for equal access to breastfeeding support*. World Health Organization. https://www.who.int/news/item/31-07-2024-on-world-breastfeeding-week--unicef-and-who-call-for-equal-access-to-breastfeeding-support.

World Health Organization, & United Nations Children's Fund. (2025). *Global nutrition targets 2030: Breastfeeding brief*. World Health Organization. https://www.who.int/westernpacific/publications/i/item/B09382.

World Health Organization. (2025). *Infant and young child feeding: Model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals* (2nd ed.). World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240113732.

Yeni, F. (2023). Gambaran Dan Permasalahan Capaian ASI Eksklusif Di Puskesmas Olak Kemang Tahun 2023. *Scientific Of Environmental Health and Diseases*.

Yolanda, P., Indah, W., Eka, P., Bengkulu, P. K., & Bengkulu, P. K. (2022). Pengaruh Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kecukupan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum The Effect Of Katuk Leaf Extract Against Sufficient Breast Milk On Postnatal Women. *JMSWH Journal of Midwifery Science and Women"s Health*, *2*(95), 80–85.

Lathifah*, Dea Zara Avila, Hairunnisah, Muammar Iksan

Universitas Muhammadiyah Bima
Korespondensi penulis: Latifah. *Email: shamlanlathifah@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i3.4144