

**MANFAAT DAUN KATU(SAUROPUS ANDROGYNUS)
BAGI KESEHATAN PRIA**

¹ Liana Fitri Suzani *, ² Indira Syafitry, ³ Emalianti, ⁴ Lidya Wulandari

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Paluta Husada¹

Email : ¹palutahusada@gmail.com, ²emalianti2007@gmail.com ,
³lidiambda7@gmail.com , ⁴indira.syafitri0604@gmail.com

ABSTRAK

Daun katu (Sauropus androgynus) merupakan tanaman tropis yang banyak dikonsumsi sebagai sayuran di Asia Tenggara. Tanaman ini dikenal luas sebagai pelancar ASI, namun beberapa penelitian juga menunjukkan potensi manfaatnya bagi kesehatan pria, khususnya dalam aspek reproduksi dan vitalitas. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji manfaat daun katu bagi pria berdasarkan literatur ilmiah yang tersedia. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dari jurnal dan sumber ilmiah terkait kandungan gizi, senyawa bioaktif, serta efek farmakologis daun katu. Hasil kajian menunjukkan bahwa daun katu memiliki kandungan antioksidan, fitosterol, serta senyawa bioaktif lain yang berpotensi meningkatkan kualitas sperma, mendukung kadar hormon testosteron, serta memperbaiki daya tahan tubuh. Namun, sebagian besar bukti masih bersifat praklinis sehingga diperlukan penelitian lanjutan pada manusia. Dengan demikian, daun katu berpotensi sebagai pangan fungsional bagi kesehatan pria, tetapi penggunaannya tetap perlu memperhatikan aspek keamanan dan dosis.

Kata Kunci: *daun katu, kesehatan pria, testosteron, sperma, antioksidan*

ABSTRACT

Katu leaves (Sauropus androgynus) are a tropical plant that is widely consumed as a vegetable in Southeast Asia. This plant is widely known as a breast milk enhancer, however Several studies also show its potential benefits for men's health, especially in aspects of reproduction and vitality. This article aims to examine the benefits of katu leaves for men based on available scientific literature. The method used is a literature study from journals and scientific sources related to nutritional content, bioactive compounds, and pharmacological effects of leaves katu. The results of the study show that katu leaves contain antioxidants, phytosterols, as well as other bioactive compounds that have the potential to improve sperm quality, supporting levels testosterone hormone, and improves endurance. However, most of the evidence is still is preclinical so further research in humans is needed. Thus, leaves Katu has the potential to be a functional food for men's health, but its use is still necessary pay attention to safety and dosage aspects.

Keywords: *katu leaves, men's health, testosterone, sperm, antioxidants.*

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi pria merupakan bagian penting dari kesehatan masyarakat. Permasalahan seperti penurunan kualitas sperma, gangguan hormonal, serta penurunan stamina sering dikaitkan dengan pola hidup tidak sehat dan stres oksidatif. Pemanfaatan tanaman herbal sebagai alternatif atau pendukung terapi semakin berkembang karena dianggap lebih alami dan mudah diperoleh.

Daun katu (*Sauropus androgynus*) merupakan salah satu tanaman yang telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional. Selain dikenal sebagai pelancar ASI, beberapa penelitian menunjukkan adanya potensi efek terhadap sistem reproduksi pria. Oleh karena itu, perlu dilakukan kajian ilmiah mengenai manfaat daun katu bagi kesehatan pria berdasarkan bukti yang tersedia.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka atau literature review. Metode ini dipilih karena bertujuan untuk mengumpulkan berbagai informasi, teori, dan bukti ilmiah yang berkaitan dengan topik yang dibahas, sehingga dapat memberikan pemahaman yang mendalam mengenai manfaat daun katu bagi kesehatan pria. Penelitian dilakukan dengan cara mengkaji, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber referensi yang valid dan relevan sebagai dasar dalam menyusun tulisan ilmiah ini.

Penelitian ini di laksanakan di lingkungan masyarakat di desa aek haruaya pada bulan Februari 2026. Populasi dalam penelitian ini menuju kepada laki-laki terutama bapak-bapak berjumlah kurang lebih 4 orang. Sampel penelitian sebanyak 3 responden yang di ambil menggunakan teknik (total sampling/simple random sampling /purposive sampling).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan cara mencari, mencatat, dan mengolah berbagai informasi dari sumber-sumber yang telah ditentukan. Proses ini mencakup identifikasi topik, pencarian literatur yang sesuai, penyeleksian data yang paling akurat dan terpercaya, hingga pengumpulan materi yang nantinya akan dijadikan sebagai bahan analisis. Seluruh data yang diperoleh kemudian disusun secara sistematis agar mudah dipahami dan dianalisis lebih lanjut.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara deskriptif kualitatif, yaitu dengan cara menguraikan data yang telah terkumpul dalam bentuk narasi atau uraian kalimat. Langkah analisis dimulai dengan mempelajari seluruh informasi yang didapat, kemudian mengelompokkan data sesuai dengan pembahasan, serta menghubungkan teori satu dengan yang lain guna mendapatkan gambaran yang utuh. Hasil analisis tersebut kemudian disimpulkan untuk menjelaskan secara jelas mengenai potensi dan manfaat daun katu, sehingga dapat disajikan sebagai informasi yang ilmiah dan dapat dipertanggungjawabkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian dari berbagai sumber literatur dan penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa daun katu (*Sauropus androgynus*) memiliki kandungan nutrisi dan senyawa kimia yang sangat lengkap dan bermanfaat bagi tubuh. Tanaman ini mengandung protein, karbohidrat, serat, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin A, vitamin B, dan vitamin C dalam jumlah yang cukup tinggi. Selain itu, daun katu juga mengandung senyawa fitokimia seperti alkaloid, flavonoid, saponin, dan polifenol yang berfungsi sebagai antioksidan, antiinflamasi, serta antibakteri. Kandungan-kandungan inilah yang menjadikan daun katu memiliki potensi besar sebagai tanaman obat yang baik untuk dikonsumsi, khususnya bagi pria.

Salah satu manfaat utama daun katu bagi pria adalah kemampuannya dalam meningkatkan stamina dan vitalitas tubuh. Kandungan nutrisi yang kaya energi serta efek tonikum pada tanaman ini dapat membantu mengurangi rasa lelah, menambah kekuatan fisik, dan meningkatkan performa tubuh secara keseluruhan. Selain itu, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa daun katu memiliki efek positif terhadap kesehatan reproduksi pria. Kandungan zat besi dan vitaminnya membantu melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh, termasuk organ vital, sehingga dapat mendukung fungsi ereksi yang lebih baik dan meningkatkan kualitas hormon reproduksi.

Manfaat lain yang tidak kalah penting adalah kemampuan daun katu dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas sperma. Kandungan nutrisi seperti zinc alami dan antioksidan berperan penting dalam proses spermatogenesis atau pembentukan sel sperma, sehingga dapat meningkatkan kesuburan atau fertilitas pria. Hal ini tentu sangat baik bagi pasangan yang sedang merencanakan kehamilan. Selain itu, konsumsi daun katu juga dapat membantu menjaga kesehatan tubuh secara umum, seperti mencegah anemia atau kurang darah, menjaga kesehatan tulang karena kandungan kalsiumnya yang tinggi, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh agar tidak mudah terserang penyakit.

Meskipun memiliki banyak khasiat, konsumsi daun katu tetap perlu dilakukan dengan cara yang bijak dan wajar. Pengolahan yang tepat, seperti ditumis atau disayur dengan sedikit minyak, sangat disarankan agar kandungan vitamin A dan nutrisi lainnya dapat diserap dengan optimal oleh tubuh. Berdasarkan berbagai bukti ilmiah tersebut, dapat disimpulkan bahwa daun katu bukan hanya sayuran biasa, melainkan memiliki nilai farmakologis yang sangat baik untuk menjaga kebugaran, meningkatkan kesuburan, dan mendukung kesehatan pria secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Daun katu (*Sauropus androgynus*) memiliki kandungan nutrisi dan senyawa bioaktif yang berpotensi mendukung kesehatan pria, khususnya dalam aspek reproduksi dan vitalitas. Beberapa penelitian praklinis menunjukkan potensi peningkatan kadar testosteron dan kualitas sperma. Namun, bukti klinis pada manusia masih terbatas sehingga diperlukan penelitian lanjutan untuk memastikan efektivitas dan dosis yang aman. Konsumsi daun katu sebaiknya dilakukan secara bijak dan tidak berlebihan.

DOKUMENTASI LAPANGAN



DAFTAR PUSTAKA

1. Direktorat Gizi Masyarakat. Data Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
2. Palupi, T. E., dkk. (2011). Nutritional and Phytochemical Analysis of *Sauropus androgynus* (L.) Merr. Leaves. *Journal of Applied Sciences Research*, 7(12), 1957-1961.
3. Sumathi, R. & Usha, R. (2011). Phytochemical and pharmacological properties of *Sauropus androgynus* (L.) Merr. – A review. *Journal of Medicinal Plants Research*, 5(20), 4930-4934.
4. Susanti, dkk. (2014). Skrining Fitokimia dan Uji Aktivitas Antibakteri Ekstrak Etanol Daun Katuk (*Sauropus androgynus*). *Jurnal Ilmiah Farmasi*.
5. Halodoc. (2025). Tak Hanya Lancarkan ASI, Ini 7 Manfaat Lain Daun Katuk. Diakses dari <https://www.halodoc.com/artikel/tak-hanya-lancarkan-asi-ini-7-manfaat-lain-daun-katuk>
6. IABUKIT. (2025). Inilah 10 Manfaat Daun Katuk untuk Pria: Tingkatkan Kesuburan dan Stamina. E-Journal IAIN Bukittinggi. Diakses dari

- <https://ejournal.iainbukittinggi.ac.id/inilah-10-manfaat-daun-katuk-untuk-pria-tingkatkan-kesuburan-dan-stamina/>
7. Yayasan Indonesia Peduli Kesehatan. (2024). Khasiat Daun Katuk untuk Pria: Manfaat dan Cara Konsumsi yang Tepat. Diakses dari <https://info.yipd.or.id/khasiat-daun-katuk-untuk-pria-manfaat-dan-cara-konsumsi-yang-tepat/>
 8. Liputan6. (2024). Inilah 11 Manfaat Daun Katuk yang Luar Biasa untuk Kesehatan, Salah Satunya Meningkatkan Kualitas Sperma. Diakses dari <https://www.liputan6.com/health/read/5763520/inilah-11-manfaat-daun-katuk-yang-luar-biasa-untuk-kesehatan-salah-satunya-meningkatkan-kualitas-sperma>
 9. Alodokter. (2025). Kandungan dan Manfaat Daun Katuk bagi Kesehatan. Diakses dari <https://www.alodokter.com/kandungan-dan-manfaat-daun-katuk-bagi-kesehatan>