



Potensi Daun Katuk (*Sauropus Androgynus*) Sebagai Sayuran *Superfood*

Sri Mulyati

222170137@student.unsil.ac.id

Pendidikan Geografi Universitas Siliwangi

Agus Irpan Nurhidayat

222170066@student.unsil.ac.id

Pendidikan Geografi Universitas Siliwangi

Fedora Firda Fatika Faturrochman

222170027@student.unsil.ac.id

Pendidikan Geografi Universitas Siliwangi

Meila Nazwa Dzaqiah

222170070@student.unsil.ac.id

Pendidikan Geografi Universitas Siliwangi

Esta Rendra RS

estarendrars@unsil.ac.id

Pendidikan Geografi Universitas Siliwangi

Alamat: Jalan Siliwangi Nomor 24 Kotak Pos 164 Tasikmalaya 46115

Korespondensi penulis: 222170137@student.unsil.ac.id

Abstrak. Sweet Leaf Bush (*Sauropus androgynus*), a plant native to Southeast Asia, have long been recognized as a food and traditional medicine rich in health benefits. Its nutritional content, which includes protein, fiber, vitamins A, C, and K, as well as minerals such as calcium and iron, makes it a potential superfood. In addition, bioactive compounds such as saponins, flavonoids, and tannins in sweet leaf bush have antibacterial, anticancer, and immune system boosting properties. The health benefits of sweet leaf bush are especially evident in breastfeeding mothers due to its ability to increase breast milk production. With its various nutritional contents, sweet leaf bush have great potential to be developed into innovative and practical food products. This study uses secondary data from scientific journals and other publications to explore the potential of sweet leaf bush as a superfood that can increase the diversity of healthy food products in Indonesia. This study shows that the utilization and dissemination of information related to the potential of sweet leaf bush as a superfood can support local food security and strengthen people's healthy diets.

Keywords: Food Security, Healthy Food, Superfood, Sweet Leaf Bush

Abstrak. Daun katuk (*Sauropus androgynus*), tanaman asli Asia Tenggara, telah lama dikenal sebagai bahan pangan dan obat tradisional yang kaya akan manfaat kesehatan. Kandungan nutrisinya yang meliputi protein, serat, vitamin A, C, dan K, serta mineral seperti kalsium dan zat besi, menjadikannya berpotensi sebagai *superfood*. Selain itu, senyawa bioaktif seperti saponin, flavonoid, dan tanin dalam daun katuk memiliki sifat antibakteri, antikanker, dan meningkatkan sistem imun. Manfaat daun katuk untuk kesehatan terutama terlihat pada ibu menyusui karena kemampuannya untuk meningkatkan produksi ASI. Dengan berbagai kandungan nutrisinya, daun katuk memiliki potensi besar untuk dikembangkan menjadi produk pangan yang inovatif dan praktis. Penelitian ini menggunakan data sekunder dari jurnal ilmiah dan publikasi lainnya untuk mengeksplorasi potensi daun katuk sebagai *superfood* yang dapat meningkatkan keberagaman produk pangan sehat di Indonesia. Kajian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan dan penyebaran informasi terkait potensi daun katuk sebagai *superfood* dapat mendukung ketahanan pangan lokal dan memperkuat pola makan sehat masyarakat.

Kata Kunci: Daun Katuk, Ketahanan Pangan, Pangan Sehat, Superfood

PENDAHULUAN

Daun katuk, yang dikenal dengan nama ilmiah *Sauropus androgynus*, merupakan tanaman asli kawasan tropis, khususnya di Asia Tenggara. Tumbuhan ini termasuk dalam suku *Phyllanthaceae* dan telah lama dibudidayakan di berbagai negara di wilayah tersebut. Dalam bahasa lokal, katuk memiliki berbagai nama, seperti "simani" di Minangkabau, "cekur manis" di Malaysia, dan "mani cai" dalam bahasa Tionghoa. Dalam sejarahnya, daun katuk telah menjadi bagian penting dalam tradisi kuliner dan pengobatan lokal. Tanaman ini tumbuh subur di dataran rendah hingga ketinggian 1.300 meter di atas permukaan laut, menjadikannya mudah ditemukan di banyak daerah tropis.

Sejak zaman dahulu, masyarakat di Asia Tenggara telah memanfaatkan daun katuk sebagai sayuran dan obat herbal. Di Indonesia, khususnya, daun katuk dikenal luas sebagai makanan bagi ibu menyusui karena kemampuannya dalam memperlancar produksi air susu ibu (ASI). Penggunaan daun katuk dalam konteks ini menunjukkan pemahaman tradisional tentang manfaat kesehatan yang terkandung dalam tanaman tersebut.

Lebih dari itu, bukan hanya meningkatkan produksi ASI secara signifikan bagi Ibu menyusui daun katuk juga memiliki banyak kandungan dan khasiat bagi orang yang mengonsumsinya. Memang tidak banyak orang yang mengetahui hal tersebut. Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian ilmiah mengenai daun katuk semakin meningkat. Studi-studi menunjukkan bahwa daun katuk mengandung berbagai nutrisi penting. Kandungan gizinya meliputi hampir 7% protein, 19% serat kasar, serta vitamin K, A (beta-karotena), B, dan C. Mineral yang terdapat dalam daun katuk termasuk kalsium (hingga 2,8%), besi, kalium, fosfor, dan magnesium. Tingginya kadar klorofil memberikan warna hijau gelap pada daunnya.

Banyaknya kandungan nutrisi dalam daun katuk ini menjadikan daun katuk tergolong dalam sayuran *superfood*. *Superfood* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan makanan yang memiliki kandungan gizi yang sangat tinggi dan dapat memberikan manfaat kesehatan yang luar biasa apabila dikonsumsi secara rutin. *Superfood* biasanya mengandung banyak nutrisi penting seperti vitamin, mineral, antioksidan, serat, dan lemak sehat, yang dapat membantu meningkatkan fungsi tubuh, memperkuat sistem imun, dan mencegah berbagai penyakit.

Selama ini, katuk lebih banyak dimanfaatkan dalam bentuk sayuran atau obat tradisional, padahal katuk memiliki kandungan gizi yang lebih luas dan beragam yang berpotensi untuk diolah menjadi produk pangan sehat yang lebih menarik dan praktis. Kurangnya informasi mengenai potensi gizi katuk serta rendahnya pengolahan dan inovasi produk berbasis katuk menjadi masalah yang perlu diatasi.

Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam mengenai potensi katuk sebagai *superfood* yang dapat berperan dalam meningkatkan keberagaman produk pangan sehat, khususnya di masyarakat Indonesia. Dalam hal ini, pengolahan katuk menjadi produk pangan yang praktis dan memiliki nilai gizi tinggi perlu diperkenalkan agar bisa diterima oleh berbagai kalangan, termasuk masyarakat urban yang cenderung mencari alternatif makanan bergizi yang mudah dikonsumsi.

KAJIAN TEORI

1. Daun Katuk (*Sauropus androgynus*)

Daun Katuk (*Sauropus androgynus*) merupakan tanaman obat-obatan tradisional yang mempunyai zat gizi tinggi, sebagai antibakteri, dan mengandung beta karoten

sebagai zat aktif warna karkas. Senyawa fitokimia yang terkandung di dalamnya adalah : saponin, flavonoid, dan tanin, isoflavonoid yang menyerupai estrogen ternyata mampu memperlambat berkurangnya massa tulang (*osteomalasia*), sedangkan saponin terbukti berkhasiat sebagai antikanker, antimikroba, dan meningkatkan sistem imun dalam tubuh (Santoso, 2009).

Daun katuk merupakan salah satu jenis sayuran yang mudah diperoleh di setiap pasar, baik pasar tradisional maupun swalayan. Ditinjau dari kandungan gizinya, daun katuk merupakan jenis sayuran hijau yang banyak manfaat bagi kesehatan dan pertumbuhan badan. Di dalam daun katuk terdapat cukup banyak kandungan kalori, protein, kalsium, zat besi, fosfor dan vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh manusia.

2. Karakteristik *Superfood*

Superfood merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan makanan yang memiliki kandungan gizi yang sangat tinggi dan manfaat kesehatan yang luar biasa. Makanan tersebut biasanya kaya akan vitamin, mineral, antioksidan, dan senyawa bioaktif lainnya yang dapat membantu mencegah penyakit, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, serta menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan (Barton, 2014). *Superfood* sering kali dipilih karena kandungan nutrisinya yang padat dalam jumlah kecil, sehingga dapat memberikan manfaat kesehatan maksimal dengan konsumsi yang relatif sedikit.

3. Potensi Daun Katuk sebagai *Superfood*

Katuk memiliki potensi besar untuk dijadikan sebagai salah satu superfood, karena selain kandungan gizi yang lengkap, daun katuk juga dapat beradaptasi dengan berbagai jenis olahan pangan modern, seperti jus, smoothies, tepung katuk, atau bahan campuran dalam produk pangan sehat lainnya. Potensi ini didorong oleh fakta bahwa katuk mudah tumbuh di berbagai daerah tropis dan sub-tropis, serta memiliki tingkat ketahanan yang tinggi terhadap berbagai kondisi lingkungan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan data sekunder untuk mengeksplorasi daun katuk (*Sauropus androgynus*) sebagai sayuran *superfood*. Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai sumber yang relevan seperti jurnal ilmiah, artikel dan publikasi lainnya yang membahas kandungan gizi, manfaat kesehatan, serta potensi daun katuk dalam industri pangan dan pengobatan. Analisis data sekunder mempergunakan atau memanfaatkan data sekunder, yaitu data yang sudah ada. Dalam hal ini peneliti analisis data sekunder tidak mengumpulkan data sendiri, baik dengan wawancara, penyebaran angket atau daftar isian, melakukan tes, menggunakan skala penilaian atau skala semacam skala likert, ataupun observasi. Data sekunder itu dapat berupa data hasil penelitian, dapat pula berupa data dokumenter administratif kelembagaan.

Hal yang pertama dilakukan dalam pengumpulan data sekunder adalah pencarian literatur yang mencakup berbagai aspek mengenai daun katuk termasuk sejarahnya. Data yang diperoleh akan dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan potensi daun katuk sebagai *superfood* dengan merujuk pada kandungan gizi tinggi yang dimilikinya seperti vitamin, mineral, serat antioksidan, dan fitokimia yang dapat mendukung kesehatan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun rekomendasi pengembangan pangan berbasis daun katuk yang memiliki potensi tinggi untuk meningkatkan keberagaman produk *superfood* di Indonesia.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Taksonomi daun katuk yang juga dikenal dengan nama ilmiah (*Sauropus androgynus*) adalah sebagai berikut:

| | | |
|---------|---|----------------------------|
| Kingdom | : | <i>Plantae</i> |
| Divisi | : | <i>Magnoliophyta</i> |
| Kelas | : | <i>Magnoliopsida</i> |
| Ordo | : | <i>Euphorbiales</i> |
| Familia | : | <i>Euphorbiaceae</i> |
| Genus | : | <i>Sauropus</i> |
| Spesies | : | <i>Sauropus androgynus</i> |

Daun katuk berasal dari tanaman *Sauropus androgynus*, yang merupakan tanaman semak yang banyak digunakan sebagai sayuran daun di berbagai negara Asia, terutama di Indonesia. Daun katuk memiliki banyak manfaat, termasuk untuk kesehatan.

Dalam mendalami potensi daun katuk (*Sauropus androgynus*) sebagai *superfood*, penelitian menunjukkan bahwa tanaman ini tidak hanya kaya akan kandungan gizi yang melimpah, tetapi juga memiliki sifat yang dapat mendukung kesehatan secara menyeluruh. Dengan kandungan protein sekitar 7%, serat kasar 19%, serta berbagai vitamin dan mineral seperti vitamin A, C, K, kalsium, dan besi, katuk menawarkan manfaat kesehatan yang luar biasa. Selain itu, senyawa bioaktif seperti saponin, flavonoid, dan tanin yang terkandung dalam daun katuk berperan sebagai antibakteri, antikanker, serta memperkuat sistem imun tubuh.

Namun, untuk memanfaatkan potensi tersebut, penting untuk mengetahui kondisi optimal untuk pertumbuhannya agar tanaman dapat tumbuh subur dan menghasilkan kualitas daun yang terbaik. Untuk memastikan daun katuk tumbuh dengan baik dan menghasilkan kandungan gizi yang maksimal, pemilihan lokasi tanam yang tepat sangat penting. Tanaman katuk membutuhkan kondisi tanah yang subur dan gembur agar akar dapat berkembang dengan baik. Tanah yang kaya bahan organik, serta penggunaan pupuk kandang atau kompos, dapat meningkatkan kesuburan tanah, memberikan nutrisi yang diperlukan oleh tanaman, dan mendukung perkembangan daun yang sehat. Drainase yang baik juga sangat penting, karena tanah yang tergenang air dapat menyebabkan akar membusuk, yang akan mempengaruhi kualitas daun katuk.

Selain itu, pengaturan suhu dan kelembapan juga berperan besar dalam pertumbuhan daun katuk. Tanaman ini tumbuh optimal pada suhu antara 21 hingga 32 derajat Celsius, serta memerlukan kelembapan udara yang ideal berkisar antara 50% hingga 80%. Suhu yang terlalu tinggi atau rendah dapat mengganggu proses fotosintesis dan memperlambat pertumbuhan tanaman. Oleh karena itu, penanaman katuk di lokasi yang terlindung dari angin kencang dan sinar matahari langsung pada siang hari sangat dianjurkan. Pencahayaan yang cukup, meskipun katuk toleran terhadap naungan, tetap diperlukan untuk memastikan proses fotosintesis berjalan dengan baik.

Banyaknya vitamin dan kandungan lain yang terdapat pada daun katuk menjadikan tanaman ini memiliki banyak khasiat dan manfaat bagi kehidupan kita sehari-hari. Beberapa penelitian menyatakan bahwa beberapa manfaat dari mengonsumsi daun katuk ini diantaranya yaitu.

1. Bermanfaat untuk Ibu Hamil

Daun katuk memiliki manfaat baik bagi ibu hamil. Kandungan senyawa kimia fitokimia dalam daun katuk, mempunyai sifat obat. Senyawa ini merangsang pertumbuhan hormon steroid (progesteron, tetosteron, estradiol, dan glukokortikoid) serta eicosanoid. Akan aktif jika daun katuk dikonsumsi oleh wanita yang akan merangsang hormon wanita.

2. Meningkatkan Produksi ASI
Selain bermanfaat untuk ibu hamil, kandungan sterol yang punya sifat estrogen dalam katuk juga bermanfaat untuk memberikan efek hormonal, yang memicu produksi ASI. Dengan begitu, daun katuk bisa membantu melancarkan ASI bagi ibu yang sedang menyusui.
3. Meningkatkan Hormon
Bagi pasangan yang belum dikaruniai keturunan, daun katuk ternyata dipercaya bermanfaat untuk meningkatkan hormon. Terutama bagi pria, mengonsumsi daun katuk setiap hari (tanpa berlebihan), akan mempercepat peningkatan kualitas dan kuantitas sperma.
4. Merawat Kulit saat Masa Kehamilan
Mengonsumsi daun katuk saat sedang hamil, juga secara alami baik untuk kesehatan kulit. Daun katuk dipercaya bisa membuat kulit lebih halus.
5. Membantu Mencegah Osteoporosis
Diketahui kalau daun katuk mengandung kalsium, yang baik untuk kesehatan tulang. Artinya, daun katuk baik dikonsumsi untuk mencegah osteoporosis.
6. Membantu Mengobati Influenza
Daun katuk juga mengandung efedrin yang baik untuk penderita influenza (infeksi saluran pernapasan).
7. Meningkatkan Kekebalan Tubuh
Daun katuk berguna untuk sistem imun karena mengandung vitamin C. Apabila asupan vitamin C untuk tubuh bisa terpenuhi, maka sistem kekebalan tubuh kita akan menjadi kuat. Selain itu, daun katuk memiliki zat klorofil yang tinggi. Selain bermanfaat bagi tumbuhan, klorofil juga bisa bermanfaat untuk menghilangkan bakteri, virus serta parasit pada jaringan tubuh manusia.
8. Antioksidan
Daun katuk memang mengandung zat antioksidan yang tinggi. Adanya peran antioksidan pada daun katuk itu, bisa memperbaiki kerusakan sel-sel dalam tubuh yang disebabkan oleh paparan radikal bebas.
9. Mengobati Luka
Penelitian yang diterbitkan *Journal of Natural Remedies* mengungkapkan kalau bahwa katuk bermanfaat mengobati luka pada permukaan kulit. Ekstrak daun katuk membantu meningkatkan kontraksi luka, membantu menutup luka, juga bisa berguna sebagai anti peradangan.
10. Membantu Mencegah Diabetes
Mengonsumsi daun katuk yang cukup baik untuk meningkatkan kadar kalsium. Jika, kalsium rendah hal itu bisa menyebabkan peningkatan tekanan darah tinggi. Seperkita tahu, kalau orang yang punya tekanan darah tinggi berisiko terkena diabetes.

Mengonsumsi daun katuk mentah tidak dianjurkan, sehingga sebaiknya daun katuk diolah terlebih dahulu. Mengonsumsi daun katuk dalam keadaan matang akan lebih aman. Seperti halnya sayuran lainnya, daun katuk dapat ditambahkan ke dalam sop atau diolah dengan cara direbus untuk dijadikan teh. Membuat teh dari daun katuk merupakan salah satu cara termudah untuk mengolahnya.

Proses pemanasan melalui perebusan daun katuk dapat merusak sifat anti-protozoa dalam daun tersebut, sehingga racun-racun yang terkandung dapat berkurang atau bahkan hilang sepenuhnya.

Selain itu, dengan pengolahan yang tepat, daun katuk memiliki berbagai manfaat kesehatan dan dapat dikategorikan sebagai *superfood*. *Superfood* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan makanan dengan kandungan gizi yang sangat padat dan manfaat kesehatan yang luar biasa. Biasanya, *superfood* mengandung sejumlah besar nutrisi penting

dalam jumlah yang lebih sedikit dibandingkan makanan biasa, dan dapat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan jika dikonsumsi secara rutin. Makanan yang dikategorikan sebagai superfood umumnya kaya akan vitamin, mineral, antioksidan, serat, dan lemak sehat yang dibutuhkan tubuh untuk berfungsi secara optimal.

Daun katuk memenuhi semua kriteria untuk dikategorikan sebagai *superfood*. Kandungan protein yang tinggi, serat kasar, serta berbagai vitamin dan mineral yang esensial menjadikannya sebagai pilihan pangan yang sangat bergizi. Katuk mengandung vitamin A dalam bentuk beta-karotena yang bermanfaat untuk kesehatan mata dan kulit, vitamin C yang berperan sebagai antioksidan kuat dan membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh, serta vitamin K yang penting untuk kesehatan tulang dan pembekuan darah.

Sebagai *superfood*, katuk juga memiliki manfaat dalam menjaga keseimbangan nutrisi dalam tubuh. Kandungan seratnya yang tinggi membantu pencernaan dan mengontrol kadar gula darah, sedangkan mineral-mineral penting seperti kalsium dan fosfor mendukung kesehatan tulang dan gigi. Tak hanya itu, katuk juga dikenal dengan kemampuannya memperlancar produksi ASI, menjadikannya sangat bermanfaat bagi ibu menyusui. Meskipun sering dikonsumsi dalam bentuk sayuran atau ramuan herbal, daun katuk sebenarnya memiliki potensi yang lebih besar untuk dikembangkan menjadi produk pangan inovatif yang praktis dan mudah dikonsumsi. Dengan harga yang relatif terjangkau dan kemudahan dalam menanamnya, daun katuk menjadi pilihan yang praktis dan ekonomis bagi banyak keluarga di pedesaan maupun perkotaan.

Meskipun daun katuk memiliki banyak manfaat sebagai superfood, pemanfaatannya di masyarakat masih terbatas, dan informasi mengenai potensi gizi daun katuk belum tersebar luas. Banyak orang yang belum mengetahui bahwa dengan pengolahan yang tepat, daun katuk dapat menjadi sumber gizi yang sangat berharga. Kurangnya informasi ini menyebabkan daun katuk hanya dikenal sebagai bahan masakan biasa, padahal kandungan vitamin A, C, kalsium, zat besi, dan seratnya dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan.

Bagi masyarakat, daun katuk juga menawarkan solusi dalam meningkatkan pola makan sehat dan bergizi, serta membantu meningkatkan kualitas hidup, terutama bagi mereka yang ingin mendapatkan manfaat gizi maksimal tanpa harus mengeluarkan biaya besar. Pemanfaatan daun katuk sebagai superfood tidak hanya mendukung kesehatan individu, tetapi juga memperkuat ketahanan pangan di tingkat komunitas. Jika informasi tentang manfaat dan cara pengolahan daun katuk lebih luas disebarluaskan, masyarakat dapat lebih mudah memanfaatkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, daun katuk dapat menjadi simbol betapa kekayaan alam lokal dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh, mengurangi ketergantungan pada bahan pangan impor, serta meningkatkan keberlanjutan pola makan yang sehat dan terjangkau.

KESIMPULAN

Daun katuk (*Sauropus androgynus*) merupakan salah satu sayuran *superfood* yang belum banyak diketahui oleh banyak masyarakat, terdapat banyak kandungan vitamin dan mineral di dalamnya yang memiliki khasiat serta manfaat bagi tubuh manusia yang mengonsumsi daun katuk ini. Dengan banyaknya penelitian yang menjelaskan tentang manfaat daun katuk bagi kehidupan kita hal tersebut juga bisa menjadi peluang ekonomi bagi masyarakat yang membudidayakan sayuran daun katuk.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, S. N. (2023, Agustus 07). *Kompas.com*. Ini Budidaya Tanaman Katuk dengan Benar
- FIKKIA Unair. (n.d.). *Mengulas Beragam Khasiat Daun Katuk (Sauropus androgynus)*.
- HIMAGI Unimus. (n.d.). *Daun Katuk: Manfaat dan Kandungan Gizi yang Terkandung dalamnya*.
- Muniroh, Zahrotul, Elly Yuniarti Sani, and Dewi Larasati. "TERHADAP SIFAT KIMIA DAN ORGANOLEPTIK PERMEN JELLY DAUN KATUK (*Sauropus androgynus*)."
- Nurul Pujiastuti, N. R. (2023). Budidaya Tanaman *Sauropus Androgynus* (Daun Katuk) untuk bahan olahan pangan Ibu Menyusui. *Masyarakat Berdaya dan Inovasi*, 11.
- PKHT IPB. (2018, Mei 17). *Katuk (Sauropus androgynus L. Merr.)*
- Widodo, Eko, Muhammad Halim Natsir, and Osfar Sjojfan. *Aditif Pakan Unggas Pengganti Antibiotik: Respons terhadap Larangan Antibiotik Pemerintah Indonesia*. Universitas Brawijaya Press, 2019.