

**ANALISIS KONSUMSI MADU TERHADAP KESEJAHTERAAN
MENTAL DAN FISIK IBU POSTPARTUM
DI KOTA TANGERANG SELATAN**

TESIS



Oleh :

SITI NURAHAYU

241501518025

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2026**

**ANALISIS KONSUMSI MADU TERHADAP KESEJAHTERAAN
MENTAL DAN FISIK IBU POSTPARTUM
DI KOTA TANGERANG SELATAN**

TESIS

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Magister Kebidanan
pada Program Studi Magister Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh :

SITI NURAHAYU

241501518025

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2026**

***ANALYSIS OF HONEY CONSUMPTION ON THE MENTAL
AND PHYSICAL WELL-BEING OF POSTPARTUM MOTHERS
IN SOUTH TANGERANG CITY***

THESIS

*Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of
Midwifery in the Master's Program in Midwifery, Faculty of Health Sciences*



**MASTER'S PROGRAM IN MIDWIFERY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

TESIS
ANALISIS KONSUMSI MADU TERHADAP KESEJAHTERAAN
MENTAL DAN FISIK IBU POSTPARTUM

DI KOTA TANGERANG SELATAN

Oleh :

Siti Nurahayu
241501518025

Telah dipertahankan di hadapan penguji tesis
Program Studi Magister Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 24 Februari 2026

Penguji I

Dr. Bdn Rukmaini, S.ST., M.Keb

Penguji II

Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

Penguji III

Dr. Bdn. Vivi Silawati, SKM., M.KM



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

**HALAMAN PERSETUJUAN
SIDANG TESIS**

Judul Tesis : Analisis Konsumsi Madu Terhadap Kesejahteraan Mental dan Fisik Ibu Postpartum di Kota Tangerang Selatan

Nama Mahasiswa : Siti Nurahayu

NPM : 241501518025



Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

Dr. Bdn. Vivi Silawati, SKM., MKM.

HALAMAN PERSETUJUAN PENGAMBILAN DATA PENELITIAN

JUDUL TESIS : ANALISIS KONSUMSI MADU TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL DAN FISIK IBU POSTPARTUM DI KOTA TANGERANG SELATAN

NAMA MAHASISWA : SITI NURAHAYU

NPM : 241501518025

Menyetujui Bahwa Mahasiswa Tersebut Telah Diiijinkan Untuk Melakukan Pengambilan Data Penelitian Tesis.

Penguji I



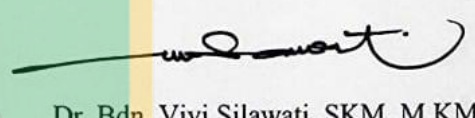
Dr. Bdn. Rukmaini, S.ST., M.Keb

Penguji II



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

Penguji III



Dr. Bdn. Vivi Silawati, SKM., M.KM

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama Mahasiswa : Siti Nurahayu

NPM : 241501518025

Judul Penelitian : Analisis Konsumsi Madu Terhadap Kesejahteraan Mental dan Fisik Ibu Postpartum di Kota Tangerang Selatan

1. Tesis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik Magister, baik di Universitas Nasional maupun di Perguruan Tinggi Lain.
2. Tesis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, dengan arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis yang jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena tesis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi ini

Jakarta, Februari 2026



(Siti Nurahayu)
241501518025

KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji sukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan tesis dengan judul “Analisis Konsumsi Madu Terhadap Kesejahteraan Mental dan Fisik Ibu Postpartum di Kota Tangerang Selatan”.

Saya menyadari bahwa penulisan tesis ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Illahi, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan, Alhamdulillahilailah beserta terimakasih yang sebesar - besarnya kepada:

1. Allah Subhanahu wa Ta'ala atas kesehatan, kekuatan, dan kelancaran selama proses penyusunan tesis ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si dan juga selaku Pembimbing 1 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan tesis saya.
3. Ketua Program Studi Magister Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Bdn. Vivi Silawati, SKM., MKM., yang juga selaku pembimbing 2 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan tesis saya.
4. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
5. Kepala dan seluruh karyawan Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan, Direktur RSUD Serpong Utara, RSUD Pondok Aren dan Kepala Puskesmas Pamulang dan Puskesmas Pondok Benda yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
6. Orangtua tercinta terlebih kepada Ibu Dr. Nining SH., MH yang selalu memberikan doa dan dukungan tiada henti baik moril dan materil dalam menjalani Pendidikan Magister ini.
7. Anak tercinta Hanin Reyhana Syahira yang selalu ada dan menjadi motivasi

terbesar mama untuk menyelesaikan tesis ini, terimakasih atas kesabaranmu menemani mama untuk bergelut dengan data dan buku. Terimakasih sudah mengerti saat waktu bermain yang berkurang, semoga dedikasi ini menjadi teladan kebaikan untuk masa depanmu sayang.

8. Kakak dan Adik tersayang Cintya Betani, Siti Nur Aribah, Muhammad Rizky Ramadhan, Siti Rahmi Nurhidayah dan Carramel Imanina Ericho yang sudah selalu ada memberikan doa bantuan dan dukungan dalam menjalani penyusunan tesis ini.
9. Sahabat-sahabat terkasih Kak Ivanda Eka Damayanti, Kak Putri Qonaah, Nabilah, dan Asya Nawar Karimah atas support, kekeluargaan dan kebersamaan yang tidak akan mungkin dilupakan selama masa perkuliahan serta selalu membantu penulis dalam menyelesaikan penyusunan tesis ini.
10. Keluarga besar Kelas C Magister Kebidanan Unas angkatan 2024 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas kebersamaannya selama masa perkuliahan.
11. Semua pihak yang telah membantu, memberikan semangat serta doanya kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih banyak.

Penulis berdo'a semoga semua bantuan dan bimbingan yang diberikan kepada penulis akan mendapatkan balasan pahala yang berlipat ganda dan menjadi amal jariah di sisi Allah Subhanahu Wata'ala.

Dengan segala kerendahan hati penulis memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari tesis saya. Harapan saya semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.

Jakarta, Februari 2026

(Siti Nurahayu)
241501518025

ABSTRAK

ANALISIS KONSUMSI MADU TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL DAN FISIK IBU POSTPARTUM DI KOTA TANGERANG SELATAN

Siti Nurahayu, Retno Widowati, Vivi Silawati

Latar belakang: Masa postpartum sering disertai gangguan kesehatan mental dan fisik. Di Indonesia, prevalensi gangguan emosional pada ibu nifas berkisar 18–28%, sekitar 30–40% mengalami kelelahan berat pada minggu pertama postpartum, dan anemia postpartum mencapai 22–50% pada minggu pertama setelah persalinan. Madu mengandung nutrisi dan antioksidan yang berpotensi mendukung pemulihan ibu postpartum.

Tujuan: Menganalisis pengaruh konsumsi madu Terhadap Kesejahteraan mental dan fisik ibu postpartum di Kota Tangerang Selatan, meliputi kecemasan, stres, kelelahan, dan kadar hemoglobin, serta menganalisis perbedaan perubahan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Metodologi: Penelitian kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen menggunakan two group pretest-posttest design. Responden berjumlah 60 ibu postpartum, terdiri dari kelompok intervensi (n=30), kontrol (n=30). Kelompok intervensi diberikan madu 2 kali sehari selama 21 hari. Pengukuran menggunakan Kuesioner HARS, DASS-21, FAS serta pemeriksaan kadar Hb.

Hasil penelitian: Uji *paired t-test* menunjukkan pengaruh yang bermakna antara skor pre-test dan post-test pada kelompok intervensi dan kelompok pada variabel kecemasan ($p=0,001$), stres ($p=0,002$), kelelahan ($p=0,001$), dan kadar hemoglobin ($p=0,000$). Uji *independent t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada seluruh variabel penelitian ($p<0,05$), dengan perubahan lebih besar pada kelompok intervensi.

Simpulan: Konsumsi madu efektif menurunkan kecemasan, stres, kelelahan dan meningkatkan Kadar HB ibu postpartum.

Saran: Bidan dan tenaga medis lain dapat mempertimbangkan konsumsi madu sebagai bagian dari asuhan komplementer untuk mendukung pemulihan ibu postpartum. Ibu postpartum disarankan mengonsumsi madu sebagai pendamping nutrisi sesuai anjuran tenaga kesehatan.

Kata Kunci: Kesejahteraan Fisik, Kesejahteraan Mental, Madu, Postpartum.

Kepustakaan : 108 Literatur (Buku 51, Jurnal 57)

ABSTRACT

ANALYSIS OF HONEY CONSUMPTION ON MENTAL WELL-BEING AND PHYSICAL OF POSTPARTUM MOTHER IN SOUTH TANGERANG CITY

Siti Nurahayu, Retno Widowati, Vivi Silawati

Background: The postpartum period is a transitional period that is vulnerable to mental and physical health disorders. In Indonesia, the prevalence of emotional disorders in postpartum mothers reaches 18–28%, severe fatigue is around 30–40% in the first week postpartum, and postpartum anemia ranges from 22–50%. Honey contains simple carbohydrates, vitamins, minerals, and antioxidants that have the potential to support physical recovery and psychological stability in mothers.

Aim: To analyse the honey consumption on mental well-being and physical of postpartum mother in South Tangerang City and to compare the difference between intervention and control groups.

Methods: This was a quasi experimental study, pretest, and posttest design. There were 60 of postpartum mother and assigned into two groups, namely intervention group (n=30) control group (n=30). Intervention group received honey twice a day during 21 days. The HARS, DASS-21, FAS, and Hb were used.

Results: The results showed a significant difference between pre-test and post-test scores on anxiety ($p=0.001$), stress ($p=0.002$), fatigue ($p=0.001$), and hemoglobin levels ($p=0.000$). There was a significant difference between intervention and control groups ($p<0.05$).

Conclusion: honey consumption can decrease anxiety, stress, fatigue, and increase Hb levels among postpartum mother.

Recommendation: Midwives and other medical personnel can consider the consumption of honey as part of complementary care to support postpartum mothers' recovery. Postpartum mothers are advised to consume honey as a nutritional supplement according to health workers' recommendations.

Keywords: physical well-being, mental well-being, honey, Postpartum.

DAFTAR ISI

COVER	i
COVER	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG TESIS.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PENGAMBILAN DATA PENELITIAN.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.3.1. Tujuan Umum	5
1.3.2. Tujuan Khusus	6
1.4. Manfaat Penelitian	7
1.4.1. Manfaat Bagi Institusi Kesehatan	7
1.4.2. Manfaat Bagi Ibu Postpartum	7
1.4.3. Manfaat Bagi Peneliti	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1. Postpartum	9
2.1.1. Pengertian Postpartum	9
2.1.2. Tahapan Postpartum	10
2.1.3. Anatomi Struktur dan Fisiologi Postpartum	11
2.2. Kesejahteraan Mental.....	16
2.2.1. Pengertian Kesehatan Mental	16
2.2.2. Dimensi Multidimensional Kesehatan Mental	17

2.2.3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Ibu Postpartum	22
2.2.4.	Kecemasan Pada Ibu Postpartum.....	25
2.2.5.	Stres	32
2.3.	Kesehatan Fisik.....	36
2.3.1.	Pengertian Kesehatan Fisik.....	36
2.3.2.	Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Fisik	38
2.3.3.	Sikap Menjaga Kesehatan Fisik.....	42
2.3.4.	Dimensi Kesehatan Fisik	43
2.3.5.	Kelelahan Postpartum	43
2.3.6.	Hemoglobin	47
2.4.	Madu	60
2.4.1.	Pengertian Madu	60
2.4.2.	Jenis Madu	61
2.4.3.	Madu Akasia.....	62
2.4.4.	Manfaat Madu Akasia.....	63
2.4.5.	Kandungan Madu.....	67
2.5.	Kerangka Teori	70
2.6.	Kerangka Konsep	70
2.7.	Hipotesis Penelitian	71
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		73
3.1.	Desain Penelitian	73
3.2.	Populasi dan Sampel.....	74
3.2.1.	Populasi.....	74
3.2.2.	Sampel	74
3.3.	Definisi Operasional Penelitian	76
3.3.1.	Variabel Penelitian.....	76
3.3.2.	Definisi Operasional Penelitian	77
3.4.	Instrumen Penelitian	78
3.5.	Prosedur Pengumpulan Data.....	79
3.6.	Pengolahan Data	82
3.7.	Analisis Data.....	83
3.8.	Etika Penelitian	88
BAB IV HASIL & PEMBAHASAN.....		90

4.1. Hasil Penelitian	90
4.1.1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	90
4.1.2. Analisis Univariat	91
4.1.3. Uji Bivariat	93
4.2. Pembahasan.....	102
4.2.1. Pengaruh Konsumsi Madu terhadap Kecemasan Ibu Postpartum .	102
4.2.2. Pengaruh Konsumsi Madu terhadap Stres Ibu Postpartum	108
4.2.3. Pengaruh Konsumsi Madu terhadap Kelelahan Ibu Postpartum ...	113
4.2.4. Pengaruh Konsumsi Madu terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Postpartum	118
4.2.5. Perbedaan Konsumsi Madu terhadap Kecemasan Ibu Postpartum	123
4.2.6. Perbedaan Konsumsi Madu Terhadap Stres Ibu Postpartum.....	126
4.2.7. Perbedaan Konsumsi Madu Terhadap Kelelahan Ibu Postpartum	133
4.2.8. Perbedaan Konsumsi Madu Terhadap Kadar HB Ibu Postpartum	139
4.2.9. Keterbatasan Penelitian.....	143
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	146
5.1. Simpulan	146
5.2. Saran	147
DAFTAR PUSTAKA.....	150
LAMPIRAN.....	158
LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (<i>INFORMED CONSENT</i>)	158
KUESIONER PENELITIAN.....	159
KUESIONER KELELAHAN POSTPARTUM	164
OUTPUT SPSS	174

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tahapan Defisiensi Besi	53
Tabel 2. 2 Kandungan Madu (Nutrisi per 100g).....	69
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	73
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	77
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia, Pendidikan dan Pekerjaan di Kota Tangerang Selatan.....	92
Tabel 4. 2 Hasil Uji Deskriptif Variabel Kecemasan, Stres, Kelelahan dan Kadar HB Ibu Postpartum di Kota Tangerang Selatan . Error! Bookmark not defined.	
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Berdasarkan Shapiro-Wilk.....	94
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas.....	95
Tabel 4. 5 Pengaruh Konsumsi Madu terhadapKecemasan, Stres, Kelelahan dan Kadar HB Ibu Postpartum pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Kota Tangerang Selatan.....	96
Tabel 4. 6 Distribusi Rata-rata Kecemasan, Stres, Kelelahan dan Kadar HB Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	99
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Kategori Kecemasan, Stres, Kelelahan dan Kadar HB Pada Ibu Postpartum	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	70
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	71
Gambar 4. 1 Peta Wilayah Kota Tangerang Selatan.....	90



DAFTAR SINGKATAN

ASI	: Air Susu Ibu
DASS-21	: <i>Depression Anxiety Stress Scales-21</i>
FAS	: <i>Fatigue Assessment Scale</i>
Hb	: Hemoglobin
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
IRT	: Ibu Rumah Tangga
KB	: Keluarga Berencana
Mean	: Nilai Rata-rata
Median	: Nilai Tengah
Min	: Nilai Minimum
Max	: Nilai Maksimum
n	: Jumlah Sampel
PNS	: Pegawai Negeri Sipil
Post-test	: Pengukuran Setelah Intervensi
Pre-test	: Pengukuran Sebelum Intervensi
SD	: <i>Standar Deviasi</i>
SE	: <i>Standar Error</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
WHO	: World Health Organization

