

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Postpartum atau masa nifas adalah masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta serta selaput ketuban, masa nifas juga merupakan masa pemulihan organ-organ kandungan seperti sebelum hamil, masa dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu atau 42 hari (Prawirohardjo, 2020). Masa postpartum atau masa nifas merupakan periode krusial yang memengaruhi pemulihan fisik, psikologis, dan kesejahteraan jangka panjang ibu serta perkembangan awal bayi. Pada masa nifas terjadi berbagai perubahan fisiologis secara fisik maupun psikologis. Menurut WHO (2022), sekitar 13–19% wanita mengalami gangguan psikologis dalam enam minggu pertama pascapersalinan, termasuk *baby blues* dan depresi postpartum. Apabila ibu tidak mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi, maka akan menimbulkan berbagai masalah pada ibu postpartum (Walyani *et al.*, 2019).

Fenomena yang terjadi di masyarakat menunjukkan bahwa banyak ibu postpartum mengalami penurunan kesejahteraan mental dan fisik setelah melahirkan. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2021), sekitar 35–40% ibu postpartum di Indonesia melaporkan mengalami gejala stres, kelelahan ekstrem, gangguan tidur, hingga depresi ringan hingga sedang. Di Indonesia, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) juga mencatat bahwa banyak ibu nifas belum mendapatkan pemulihan optimal, baik secara fisik maupun mental, terutama karena keterbatasan dukungan nutrisi dan psikososial. Pemulihan pasca melahirkan yang tidak optimal berdampak pada risiko berkurangnya pemberian ASI eksklusif, keterlambatan tumbuh kembang bayi, serta penurunan kualitas hidup ibu (Ivanda *et al.*, 2025). Kondisi ini sering kali disebabkan oleh perubahan hormonal yang drastis, tuntutan peran baru sebagai ibu, kurangnya dukungan sosial, serta kebutuhan nutrisi yang tidak tercukupi selama masa pemulihan.

Kesejahteraan ibu postpartum dapat dilihat dari dua aspek utama, yaitu mental dan fisik. Dari sisi mental, ibu nifas sering mengalami kecemasan, stres, dan penurunan kepercayaan diri (*self-efficacy*) akibat perubahan peran dan kelelahan pascapersalinan. Menurut *American Psychological Association* (2021), kecemasan postpartum dapat menurunkan kualitas tidur, mengganggu *bonding* ibu anak, dan meningkatkan risiko depresi postpartum. Tingginya kecemasan juga berhubungan dengan rendahnya *self-efficacy* ibu, yaitu keyakinan ibu terhadap kemampuannya dalam merawat diri dan bayinya (Bandura, 2019). *Self-efficacy* atau kepercayaan diri ibu postpartum menjadi indikator penting dalam kesejahteraan mental, karena memengaruhi kemampuan adaptasi terhadap perubahan peran serta keberhasilan pemulihan emosional. *Self-efficacy* yang rendah pada ibu nifas berimplikasi pada penurunan kualitas perawatan bayi dan kesehatan reproduksi ibu (Alipour *et al.*, 2019). Sementara itu, dari sisi fisik, penurunan kadar Hemoglobin (Hb) dan tingkat kelelahan yang tinggi sering dialami akibat kehilangan darah saat persalinan serta meningkatnya kebutuhan energi selama menyusui.

Seiring meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemulihan alami pasca persalinan, berbagai bahan alami seperti madu, kurma, dan jamu tradisional mulai banyak digunakan sebagai alternatif untuk menjaga stamina dan mempercepat penyembuhan. Madu merupakan cairan manis yang dihasilkan oleh lebah yang mengandung karbohidrat berupa sukrosa, fruktosa, glukosa dan senyawa nitrogen berupa asam amino, amida, asam organik, vitamin, senyawa aromatik dan mineral. Madu, yang telah dikenal sejak lama dalam pengobatan tradisional, memiliki kandungan nutrisi, antioksidan, antibakteri, dan antiinflamasi yang dapat mempercepat pemulihan fisik sekaligus memberikan efek menenangkan pada aspek psikologis (Erejuwa *et al.*, 2014). Kandungan glukosa dan fruktosa dalam madu menyediakan sumber energi cepat yang dapat mengurangi kelelahan dan memperbaiki metabolisme selama masa nifas. Selain itu, efek antioksidan madu berpotensi menurunkan stres oksidatif, yang

menjadi salah satu mekanisme biologis timbulnya stres dan kecemasan (Eteraf, 2013).

Beberapa penelitian telah menunjukkan manfaat madu pada kesehatan. Studi oleh Waili *et al.*, (2017) menemukan bahwa madu efektif dalam mempercepat penyembuhan luka dan mengurangi infeksi. Penelitian lain oleh Rahman *et al.*, (2017) menunjukkan konsumsi madu dapat meningkatkan kadar Hemoglobin (Hb) dan menurunkan gejala kelelahan. Madu dapat membantu meningkatkan kadar Hb melalui kandungan zat besi dan nutrisi yang mendukung pembentukan eritrosit. Pemberian madu kepada ibu postpartum juga dapat mempengaruhi psikologisnya; flavonoid dan polifenol dalam madu berperan dalam menurunkan stres oksidatif dan memperbaiki suasana hati. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa madu memiliki efek antidepressan ringan dan meningkatkan sistem imun, yang sangat relevan bagi ibu setelah melahirkan. Konsumsi madu yang dapat meningkatkan energi dan kualitas tidur berpotensi mendukung peningkatan rasa percaya diri ibu dalam menjalani peran barunya.

Namun, meskipun madu telah lama dipercaya secara empiris bermanfaat, masih sedikit penelitian ilmiah yang secara spesifik membahas hubungan antara konsumsi madu dengan indikator kesejahteraan mental (kecemasan dan stres), serta kesejahteraan fisik (kelelahan dan kadar Hb) pada ibu postpartum. Kebanyakan penelitian yang ada masih berfokus pada efek madu terhadap daya tahan tubuh, penyembuhan luka, atau peningkatan energi, belum menyentuh aspek psikologis seperti stres, kecemasan, dan kesejahteraan emosional. Hubungan antara konsumsi madu dengan indikator kesejahteraan mental dan fisik ibu postpartum belum banyak diteliti secara ilmiah, khususnya di wilayah Tangerang Selatan (Tamar, *et al.*, 2025).

Hasil wawancara dengan beberapa ibu postpartum di wilayah kerja RSUD dan Puskesmas Kota Tangerang Selatan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mengalami kelelahan fisik, perubahan suasana hati, serta gangguan tidur pada minggu-minggu pertama setelah melahirkan. Kondisi tersebut juga disertai dengan keluhan seperti mudah cemas, mudah marah, dan sulit berkonsentrasi akibat kurang istirahat serta tekanan dalam merawat bayi.

Menariknya, banyak ibu postpartum di beberapa daerah di Indonesia terutama di Jawa dan Sumatra, termasuk di Tangerang Selatan, mengonsumsi madu secara rutin sebagai bagian dari tradisi atau anjuran keluarga untuk mempercepat pemulihan tenaga dan menjaga kestabilan emosi. Namun, masih terdapat ibu yang belum mengetahui secara jelas manfaat madu bagi kondisi fisik maupun mental pada masa postpartum. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan praktik konsumsi madu pada ibu postpartum masih bervariasi, dan sebagian besar masih didasarkan pada kebiasaan turun-temurun tanpa dukungan informasi ilmiah yang kuat.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Konsumsi Madu terhadap Kesejahteraan Mental dan Fisik Ibu Postpartum di Kota Tangerang Selatan.”

## **1.2. Perumusan Masalah**

Masa postpartum merupakan periode krusial yang ditandai oleh berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat berdampak signifikan Terhadap Kesejahteraan mental dan fisik ibu. Pada masa ini, ibu berisiko mengalami kecemasan, stres, penurunan kepercayaan diri, kelelahan fisik, gangguan tidur, serta penurunan kadar hemoglobin akibat proses persalinan dan tuntutan peran baru sebagai ibu, yang apabila tidak ditangani dengan baik dapat memengaruhi kualitas hidup ibu dan tumbuh kembang bayi.

Di sisi lain, konsumsi madu sebagai upaya pemulihan alami pascapersalinan telah banyak dipraktikkan secara turun-temurun oleh ibu postpartum, termasuk di Kota Tangerang Selatan, namun pemanfaatannya masih didasarkan pada kebiasaan dan kepercayaan empiris. Hingga saat ini, kajian ilmiah yang secara spesifik menganalisis hubungan konsumsi madu dengan indikator kesejahteraan mental dan fisik ibu postpartum masih terbatas, sehingga diperlukan penelitian untuk memperoleh bukti ilmiah yang dapat mendukung praktik pemulihan ibu secara komprehensif dan berbasis data.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh konsumsi madu Terhadap Kesejahteraan mental dan fisik ibu postpartum di Kota Tangerang Selatan?”

### **1.3. Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis pengaruh konsumsi madu terhadap kesejahteraan mental dan fisik ibu postpartum di Kota Tangerang Selatan.

#### **1.3.2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dalam penelitian ini, antara lain:

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi dan karakteristik Ibu Postpartum sebagai responden berupa Usia, Pekerjaan, dan Pendidikan di Kota Tangerang Selatan.
2. Untuk menganalisis pengaruh konsumsi madu terhadap tingkat kecemasan Ibu Postpartum pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Kota Tangerang Selatan.
3. Untuk menganalisis pengaruh konsumsi madu terhadap tingkat stress Ibu postpartum pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Kota Tangerang Selatan.
4. Untuk menganalisis pengaruh konsumsi madu terhadap kelelahan Ibu postpartum pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Kota Tangerang Selatan.
5. Untuk menganalisis pengaruh konsumsi madu terhadap kadar Hemoglobin Ibu postpartum pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Kota Tangerang Selatan.
6. Untuk menganalisis perbedaan konsumsi madu terhadap tingkat kecemasan Ibu Postpartum pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Kota Tangerang Selatan.
7. Untuk menganalisis perbedaan konsumsi madu terhadap tingkat stres Ibu Postpartum pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Kota Tangerang Selatan.
8. Untuk menganalisis perbedaan konsumsi madu terhadap tingkat kelelahan Ibu Postpartum

pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Kota Tangerang Selatan.

9. Untuk menganalisis perbedaan konsumsi madu terhadap tingkat kadar Hemoglobin Ibu Postpartum pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Kota Tangerang Selatan.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1. Manfaat Bagi Institusi Kesehatan**

1.4.1 Hasil penelitian dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang Kesehatan dan menjadi bahan pembelajaran bagi mahasiswa Kesehatan selanjutnya.

##### **1.4.2. Manfaat Bagi Ibu Postpartum**

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber pengetahuan bagi Ibu Postpartum untuk menjadi salah satu bentuk usaha penanganan preventif dan terapi dalam pencegahan maupun penanganan masalah kesejahteraan mental dan fisik ibu postpartum.

##### **1.4.3. Manfaat Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berarti dalam pengembangan kemampuan penelitian dibidang Kesehatan khususnya kebidanan serta memperluas pemahaman terkait tantangan dalam pemahaman pemberian madu kepada ibu postpartum. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan yang bermanfaat bagi para peneliti berikutnya yang tertarik dengan topik serupa, serta memberikan pengalaman berharga dalam pengelolaan dan analisis data kesehatan yang berkaitan dengan pemberian madu terhadap ibu postpartum di Indonesia.