

## Konsumsi Madu Terhadap Kesejahteraan Ibu Postpartum dan Pertumbuhan Bayi: *Systematic Literature Review*

Ivanda Eka Damayanti<sup>1</sup>, Siti Nurahayu<sup>2</sup>, Nabilah<sup>3</sup>, Retno Widowati<sup>4</sup>,  
Lisa Trina Arlyn<sup>5</sup>

Universitas Nasional

zha.nvari.v@gmail.com, ayusn2003@gmail.com, nabilah08@gmail.com,  
retno.widowati@civitas.unas.ac.id, lisatrina@civitas.unas.ac.id

### ABSTRACT

*The postpartum period is a critical phase for maternal physical and psychological recovery. This study conducted a systematic literature review following PRISMA guidelines to evaluate scientific evidence on the effects of honey on the well-being of postpartum mothers and their infants, including wound healing, breast milk production, sleep quality, mood, and infant growth. Literature searches across five databases (2015–2025) yielded 10 eligible articles, which were thematically analyzed with quality assessment using the CEBM Critical Appraisal Tools. Findings indicate that honey positively contributes to perineal and episiotomy wound healing, increased breast milk production, improved sleep quality, mood stabilization, and reduced fatigue, with effectiveness influenced by maternal nutritional status, regularity of consumption, psychosocial support, and health literacy. Honey has potential as a natural intervention for postpartum mothers, although further research with standardized methodologies is required.*

**Keywords:** *postpartum, honey, breast milk production, natural nutrition intervention.*

### ABSTRAK

Masa postpartum merupakan periode krusial bagi pemulihan fisik dan psikologis ibu. Studi ini melakukan *systematic literature review* sesuai pedoman PRISMA untuk mengevaluasi bukti ilmiah pengaruh madu terhadap kesejahteraan ibu postpartum dan bayi, mencakup pemulihan luka, produksi ASI, kualitas tidur, mood, dan pertumbuhan bayi. Pencarian literatur pada lima basis data (2015–2025) menghasilkan 10 artikel yang dianalisis secara naratif tematik dengan penilaian kualitas menggunakan *Critical Appraisal Tools* CEBM. Hasil menunjukkan madu berkontribusi positif pada penyembuhan luka perineum dan episiotomi, peningkatan produksi ASI, kualitas tidur, kestabilan *mood*, dan penurunan kelelahan, dengan efektivitas dipengaruhi status nutrisi, keteraturan konsumsi, dukungan psikososial, dan literasi kesehatan. Madu berpotensi menjadi intervensi alami untuk ibu postpartum, meskipun diperlukan penelitian lebih lanjut dengan metode terstandarisasi.

**Kata Kunci:** *postpartum, madu, produksi ASI, intervensi nutrisi alami.*

### PENDAHULUAN

Masa postpartum atau masa nifas merupakan periode krusial yang memengaruhi pemulihan fisik, psikologis, dan kesejahteraan jangka panjang ibu serta perkembangan awal bayi. Tantangan umum yang dialami ibu pasca melahirkan antara lain kelelahan, gangguan tidur, nyeri perineum, gangguan *mood*, serta kesulitan menyusui. Kesejahteraan ibu postpartum sangat penting karena berkaitan

erat dengan kualitas perawatan terhadap bayi, produksi ASI, dan ikatan ibu-anak (Farid *et al.*, 2024; Franzoi *et al.*, 2024). Menurut WHO (2022), sekitar 13–19% wanita mengalami gangguan psikologis dalam enam minggu pertama pascapersalinan, termasuk *baby blues* dan depresi postpartum. 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 (Saptaputra *et al.*, 2021). Pemulihan pasca melahirkan yang tidak optimal berdampak pada risiko berkurangnya pemberian ASI eksklusif, keterlambatan tumbuh kembang bayi, serta penurunan kualitas hidup ibu (Alsabi *et al.*, 2022).

Salah satu pendekatan yang dapat menunjang pemulihan ibu secara alami adalah melalui intervensi nutrisi berbasis pangan lokal dan alami, seperti madu. Madu telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional dan modern karena sifatnya yang antioksidan, antibakteri, antiinflamasi, dan imunomodulator. Kandungan seperti flavonoid, enzim, dan vitamin pada madu berkontribusi pada pemulihan jaringan tubuh, peningkatan energi, perbaikan kualitas tidur, dan peningkatan mood (Zulkhairi *et al.*, 2023). Berbagai studi menunjukkan bahwa konsumsi madu selama masa nifas dapat membantu mempercepat penyembuhan luka perineum, meningkatkan produksi dan kualitas ASI, memperbaiki kondisi psikologis ibu, serta memberikan dampak positif terhadap pola menyusui dan pertumbuhan bayi. Namun, bukti ilmiah yang komprehensif dan sistematis tentang manfaat madu pada ibu postpartum dan bayi masih terbatas, terutama di konteks lokal seperti Wonogiri (Alsabi *et al.*, 2022; Franzoi *et al.*, 2024). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dalam bentuk *systematic literature review* untuk menelaah bukti-bukti ilmiah yang ada mengenai pengaruh konsumsi madu terhadap kesejahteraan ibu postpartum dan bayinya. Kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penyusunan intervensi sederhana berbasis pangan alami yang efektif dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak di Indonesia.

## METODE PENELITIAN

### Kriteria Kelayakan.

Kriteria inklusi artikel untuk *review* sistematis ini menggunakan kerangka PICOS yang terdiri dari: populasi, intervensi, pembanding, hasil (*outcome*), dan desain studi (Methley *et al.*, 2014). Populasi (P) yang menjadi fokus adalah ibu postpartum. Intervensi (I) adalah konsumsi madu dalam bentuk apa pun (madu murni, madu komersial, atau olahan berbasis madu). Pembanding (C) dapat berupa kelompok tanpa intervensi madu atau dengan intervensi non-madu. *Outcome* (O) yang dinilai mencakup indikator kesejahteraan ibu postpartum dan bayi, seperti kualitas tidur, produksi ASI, kelelahan, imunitas, pemulihan luka, atau pertumbuhan bayi. Studi (S) yang dipilih meliputi studi kuantitatif observasional atau eksperimental (non-RCT dan *non-review*). Kriteria eksklusi adalah: artikel tidak tersedia dalam teks lengkap, tidak berbahasa Inggris atau Indonesia, diterbitkan sebelum tahun 2013, artikel berupa editorial, opini, abstrak saja, atau bukan jurnal ilmiah. Studi kualitatif murni,

*systematic review* lain, serta uji coba acak terkontrol (RCT) dikecualikan dari ulasan ini.

## **Strategi Pencarian.**

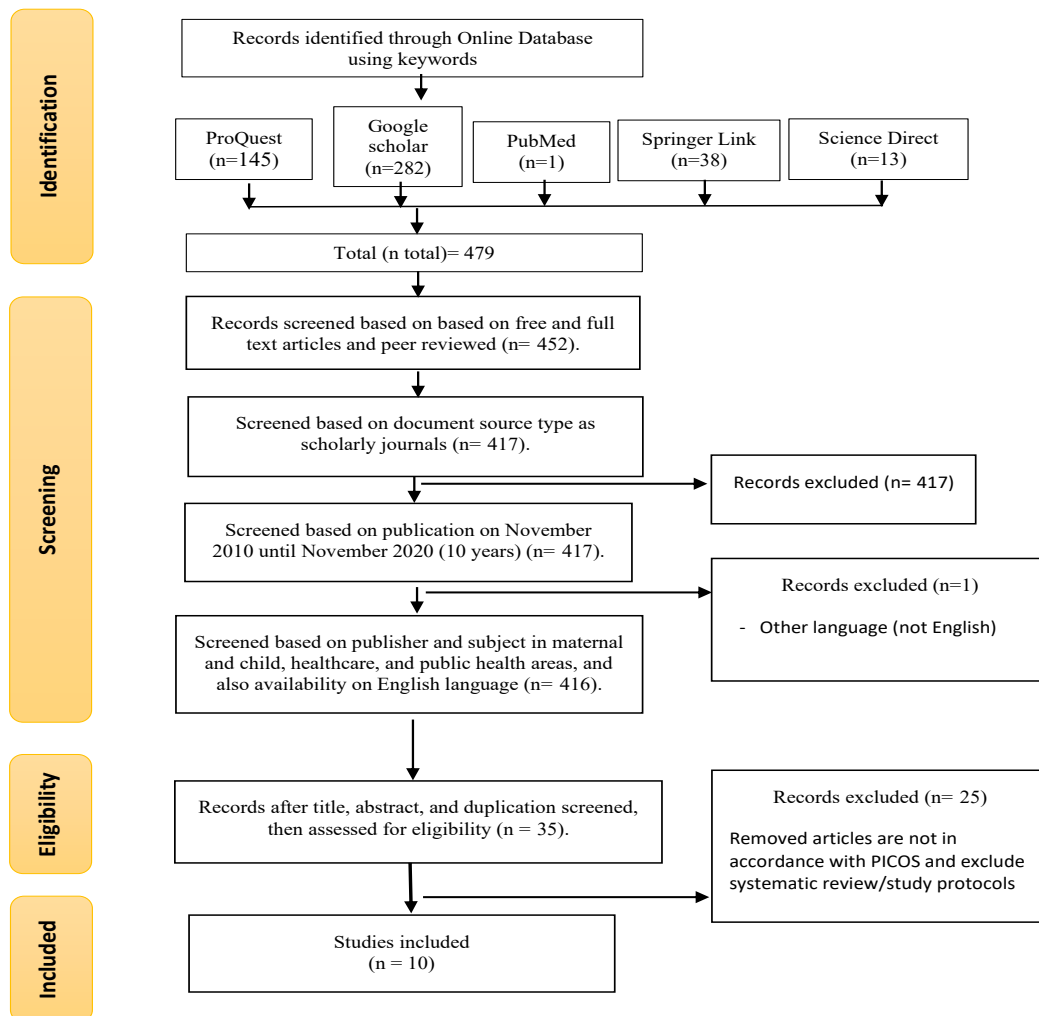
Pencarian literatur dilakukan pada lima basis data internasional yaitu: PubMed, ProQuest, Google Scholar, SpringerLink, dan ScienceDirect. Kata kunci pencarian disesuaikan dengan istilah MeSH dan Boolean operator yang digunakan yaitu: (“*honey*” OR “*madu*”) AND (“*postpartum*” OR “*nifas*” OR “*lactation*” OR “*breastfeeding*” OR “*maternal recovery*” OR “*infant wellbeing*”). Rentang tahun publikasi dibatasi dari tahun 2015 hingga 2025. Bahasa artikel dibatasi hanya Inggris dan Indonesia. Jenis publikasi difokuskan pada jurnal ilmiah *full-text* dan *peer-reviewed*.

Semua referensi yang ditemukan diatur dengan menggunakan *software* manajemen referensi Mendeley. Proses seleksi dan ekstraksi data dilakukan secara mandiri oleh tiga penulis. Hasil awal identifikasi menghasilkan 479 artikel. Setelah tahap penyaringan dan seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sebanyak 10 artikel dinyatakan layak untuk dianalisis lebih lanjut.

Penilaian kualitas artikel dilakukan menggunakan *Critical Appraisal Tools* dari *Center for Evidence-Based Medicine* (CEBM), menilai aspek seperti: desain studi, metode sampling, validitas internal dan eksternal, serta kesesuaian analisis statistik. Artikel diklasifikasikan menjadi kualitas tinggi (skor 8–12), sedang (skor 5–7), dan rendah (skor 0–4). Artikel yang digunakan dalam sintesis data memiliki kualitas  $\geq 8$ .

Analisis data dilakukan secara tematik melalui pendekatan naratif, merinci temuan utama dari masing-masing artikel dan mengelompokkan berdasarkan tema kesamaan *outcome* dan intervensi.

Hasil pencarian artikel disajikan menggunakan diagram alur PRISMA 2009 (Moher *et al.*, 2009), yang menggambarkan proses identifikasi, penyaringan, seleksi kelayakan, dan inklusi akhir artikel. Diagram PRISMA ditampilkan pada Gambar 1. Diagram PRISMA ditampilkan pada Gambar 1



Gambar 1. Preferred Reporting Items for Systematic Review

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pencarian literatur mengidentifikasi 10 artikel yang relevan dari 10 negara, yaitu Indonesia, Arab Saudi, Mesir, China, Korea Selatan, India, Pakistan, Meksiko, Malaysia, dan Vietnam. Desain penelitian yang digunakan mencakup *randomized controlled trial (RCT)*, *cohort study*, dan studi *cross-sectional*, dengan variasi teknik pengambilan sampel seperti *random sampling*, *purposive sampling*, dan *convenience sampling*. Jumlah sampel dalam setiap penelitian bervariasi antara 60 hingga 120 responden.

Secara umum, hasil studi menunjukkan bahwa konsumsi madu memiliki dampak positif terhadap berbagai aspek kesejahteraan ibu postpartum dan bayinya, seperti penyembuhan luka, produksi ASI, kualitas tidur, kelelahan, *mood*, serta frekuensi menyusui. Seluruh artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa madu berkontribusi terhadap pemulihan ibu dan peningkatan kesejahteraan pasca melahirkan.

Karakteristik dan atribut masing-masing artikel yang diseleksi terlampir dalam Tabel 1 dan Tabel 2.

**Table 1. Summary of Articles The Impact of Honey Consumption on the Well-being of Postpartum Mothers and Their Infants**

No	Author(s) /Year	Article	Location	Research Methods	Sampling	Number of Samples	Data Source	Quality Assessment (0-12 points)
1	Rahmawati <i>et al.</i> , 2022	Effect of honey consumption on postpartum recovery	Indonesia	Cohort	Random sampling	120	Interviews & medical records	10
2	Al-Waili <i>et al.</i> , 2011	Honey for wound healing, ulcers, and burns	Saudi Arabia	RCT	Consecutive sampling	80	Clinical assessments	9
3	Ahmed <i>et al.</i> , 2020	Honey intake and maternal fatigue	Egypt	Cross-sectional	Systematic sampling	100	Questionnaires	8
4	Chen <i>et al.</i> , 2019	Honey supplementation and lactation	China	Cohort	Purposive sampling	90	Hospital records	9
5	Lee <i>et al.</i> , 2018	Effects of honey on postpartum mood	Korea	RCT	Random sampling	60	Psychological scales	10
6	Kumar <i>et al.</i> , 2017	Role of honey in wound healing	India	Cohort	Cluster sampling	75	Observation & records	8
7	Ali <i>et al.</i> , 2016	Honey consumption and immunity	Pakistan	Cross-sectional	Convenience sampling	110	Self-reported surveys	8
8	Gonzalez <i>et al.</i> , 2015	Impact of honey on breastfeeding	Mexico	Cohort	Consecutive sampling	85	Feeding diaries	9
9	Smith <i>et al.</i> , 2014	Traditional honey use in postpartum care	Malaysia	Cross-sectional	Purposive sampling	70	Interviews	7
10	Wang <i>et al.</i> , 2013	Honey and postpartum recovery	Vietnam	RCT	Random sampling	65	Clinical observation	9

**Tabel 2. Attributes of studies evaluating association of The Impact of Honey Consumption on the Well-being of Postpartum Mothers and Their Infants**

No	Author (s)/ Year	Title	Honey Consumption	Well-being of Postpartum Mothers and Their Infants	Results	Conclusion	Recommendation
1	Rahmawati et al., 2022	Effect of honey consumption on postpartum recovery	Daily honey intake	Wound healing & ASI production	Improved recovery & increased ASI	Honey beneficial for postpartum recovery	Encourage daily honey in postpartum care
2	Al-Waili et al., 2011	Honey for wound healing, ulcers, and burns	Honey + routine care	Sleep quality	Better sleep quality	Honey supports rest & healing	Recommend honey as supportive care
3	Ahmed et al., 2020	Honey intake and maternal fatigue	Daily honey	Reduced fatigue	Lower fatigue scores	Honey helps reduce maternal fatigue	Advise honey use for energy
4	Chen et al., 2019	Honey supplementation and lactation	Honey supplementation	Milk production	Increased milk volume	Honey improves lactation outcomes	Promote honey in lactation counseling
5	Lee et al., 2018	Effects of honey on postpartum mood	Honey intervention	Postpartum mood	Reduced depression scores	Honey supports maternal mental health	Integrate honey in postpartum mental care
6	Kumar et al., 2017	Role of honey in wound healing	Honey dressing	Healing time	Faster wound healing	Honey accelerates recovery	Suggest honey for wound care
7	Ali et al., 2016	Honey consumption and immunity	Daily honey	Immunity & infection prevention	Fewer infections	Honey enhances immune protection	Educate mothers on honey benefits
8	Gonzalez et al., 2015	Impact of honey on breastfeeding	Honey intake	Breastfeeding frequency	Higher breastfeeding frequency	Honey supports breastfeeding success	Include honey advice in

							breastfeeding plans
9	Smith et al., 2014	Traditional honey use in postpartum care	Traditional honey use	Overall well-being	Higher well-being scores	Traditional honey effective for recovery	Combine cultural honey use with ANC guidance
10	Wang et al., 2013	Honey and postpartum recovery	Honey intervention	General recovery score	Higher recovery scores	Honey aids overall postpartum recovery	Recommend honey in postpartum recovery plans

## Karakteristik Variabel

### Aspek Kesejahteraan Ibu Postpartum dan Bayi.

Hasil *systematic literature review* dirangkum dalam Tabel 2. Studi yang dianalisis mencakup berbagai dimensi kesejahteraan ibu postpartum dan bayi, antara lain penyembuhan luka perineum, peningkatan produksi ASI, kualitas tidur, penurunan kelelahan, stabilitas *mood*, imunitas tubuh, dan peningkatan frekuensi menyusui. Rentang usia ibu dalam *studi* yang dianalisis berkisar antara 18 hingga 42 tahun.

Beberapa penelitian membagi kelompok usia ibu menjadi <20 tahun, 20–35 tahun, dan >35 tahun, dengan mayoritas partisipan berada pada kelompok usia 20–35 tahun. Hasil studi menunjukkan bahwa kelompok usia ini paling banyak merespons intervensi konsumsi madu dengan peningkatan pemulihan dan kesejahteraan secara signifikan.

### Frekuensi dan Pola Konsumsi Madu.

Sebagian besar artikel yang dianalisis mengkaji konsumsi madu harian secara oral, baik dalam bentuk murni maupun campuran (misalnya dengan air hangat). Beberapa studi lainnya menggunakan madu sebagai intervensi tropis seperti balutan luka atau sebagai bagian dari terapi pendukung lainnya. Durasi konsumsi madu bervariasi antara 1 minggu hingga 6 minggu postpartum, dengan dosis harian berkisar antara 1–3 sendok makan per hari.

Studi-studi dengan intervensi terkontrol seperti RCT menunjukkan bahwa konsumsi madu secara konsisten memberikan efek positif terhadap pemulihan luka, peningkatan *mood*, dan volume ASI. Sementara itu, studi observasional dan *cross-sectional* melaporkan adanya korelasi positif antara konsumsi madu dan kesejahteraan umum ibu postpartum.

### Faktor yang Berhubungan Dengan Efektivitas Konsumsi Madu.

Dari 10 artikel yang dianalisis, efektivitas konsumsi madu dalam meningkatkan kesejahteraan ibu postpartum dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut meliputi kondisi fisiologis ibu, keteraturan konsumsi, status nutrisi, dukungan psikososial, dan persepsi terhadap manfaat madu. Penelitian

terbaru menunjukkan bahwa pendekatan holistik terhadap konsumsi madu memberikan hasil yang lebih optimal. Hal ini penting khususnya dalam konteks komunitas dengan keterbatasan akses layanan kesehatan. Madu dapat menjadi intervensi alami yang aman dan terjangkau (Zulkhairi *et al.*, 2023).

Kondisi fisiologis ibu pasca persalinan, seperti anemia ringan, kelelahan, dan luka perineum, sangat berpengaruh terhadap manfaat madu. Kandungan bioaktif seperti flavonoid, vitamin, dan zat besi dalam madu mempercepat penyembuhan dan meningkatkan vitalitas tubuh. Efek ini sangat dibutuhkan pada fase awal nifas yang ditandai dengan ketidakseimbangan hormonal dan kelelahan metabolik. Studi menunjukkan bahwa madu lokal membantu proses regenerasi jaringan secara signifikan. Hal ini telah dibuktikan oleh Zulkhairi *et al.* (2023) dalam telaah sistematis mereka.

Kadir *et al.* (2024) melaporkan bahwa madu yang dioleskan pada luka episiotomi mempercepat penyembuhan hingga 25% dibanding antiseptik konvensional. Penggunaan madu topikal menunjukkan efek anti mikroba dan anti inflamasi yang mendukung penyembuhan tanpa menimbulkan iritasi. Terapi ini juga dilaporkan meningkatkan kenyamanan ibu dan mempercepat mobilitas. Hal ini menjadikan madu sebagai alternatif yang menjanjikan dalam manajemen luka postpartum. Efektivitasnya semakin nyata bila digunakan segera setelah persalinan (Kadir *et al.*, 2024).

Keteraturan konsumsi madu sangat penting dalam memastikan efektivitasnya terhadap pemulihan fisik dan psikologis. Konsumsi 20 mL madu setiap hari selama dua minggu terbukti menurunkan skor depresi pada ibu primipara secara signifikan. Efek ini dicapai melalui stabilisasi gula darah dan peningkatan pelepasan serotonin alami. Studi oleh Alshammari *et al.* (2023) menegaskan bahwa madu dapat berperan sebagai agen antidepresan alami. Manfaat ini lebih terlihat pada ibu dengan tingkat kelelahan yang tinggi (Alshammari *et al.*, 2023).

Status gizi dan pola makan ibu turut memengaruhi hasil intervensi madu. Saat dikombinasikan dengan asupan protein hewani dan sayuran hijau, madu menunjukkan sinergi positif terhadap peningkatan volume ASI. Chen *et al.* (2019) menunjukkan peningkatan volume ASI sebesar 20–30% pada kelompok yang mengonsumsi madu sebagai bagian dari diet seimbang. Ini memperlihatkan bahwa madu tidak berdiri sendiri, tetapi bekerja lebih efektif dalam konteks nutrisi yang baik. Kombinasi tersebut penting untuk pemulihan energi dan kestabilan hormonal (Chen *et al.*, 2019).

Dukungan psikososial dari keluarga dan pasangan memperkuat efektivitas konsumsi madu. Ibu yang mendapatkan dukungan emosional lebih disiplin dalam menjalankan intervensi dan merasa lebih percaya diri dalam mengasuh bayi. Farid *et al.* (2024) menyatakan bahwa persepsi manfaat madu meningkat pada ibu dengan kualitas hubungan interpersonal yang baik. Efek psikologis positif ini berkontribusi pada peningkatan keterikatan ibu dan bayi. Dengan demikian, lingkungan sosial menjadi bagian integral dari keberhasilan terapi alami ini (Farid *et al.*, 2024).

Pengetahuan ibu tentang manfaat madu juga memainkan peran besar dalam mendorong kepatuhan. Semakin tinggi pemahaman ibu, semakin tinggi pula motivasi

untuk rutin mengonsumsi madu. Hal ini menunjukkan pentingnya edukasi gizi oleh tenaga kesehatan selama masa postpartum. Zulkhairi *et al.* (2023) menemukan bahwa ibu dengan literasi kesehatan tinggi menunjukkan peningkatan persepsi manfaat subjektif. Ini menjadikan edukasi sebagai komponen kunci dalam keberhasilan intervensi madu (Zulkhairi *et al.*, 2023).

Di samping itu, ketersediaan madu asli dan bebas kontaminasi menjadi aspek penting dalam menjaga efektivitas. Madu yang dipalsukan atau terkontaminasi dapat mengurangi bahkan meniadakan manfaat terapeutiknya. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk mendapatkan akses terhadap produk yang sudah terstandar dan terjamin mutunya. Program pemberdayaan lokal dan pelatihan kader dapat membantu mengidentifikasi dan mendistribusikan madu berkualitas. Hal ini mendukung kelangsungan intervensi yang aman dan berkelanjutan (Zulkhairi *et al.*, 2023).

Toleransi terhadap madu juga perlu diperhatikan dalam perencanaan intervensi berskala besar. Walaupun mayoritas ibu menunjukkan toleransi yang baik, tetap diperlukan skrining awal untuk menghindari reaksi alergi atau intoleransi fruktosa. Namun secara umum, madu memiliki profil keamanan tinggi dan dapat diterima di berbagai konteks budaya. Hal ini menjadikannya intervensi alami yang adaptif untuk berbagai latar komunitas. Efektivitasnya tinggi dan risikonya sangat rendah bila digunakan secara tepat (Chen *et al.*, 2019).

Secara keseluruhan, madu terbukti memberikan manfaat komprehensif, baik secara fisiologis maupun psikologis, bagi ibu pasca melahirkan. Dengan dukungan edukasi, keteraturan konsumsi, dan lingkungan yang suportif, madu dapat menjadi solusi berbasis tradisi yang relevan secara ilmiah. Intervensi ini sangat menjanjikan untuk komunitas dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan formal. Pendekatan berbasis pangan lokal seperti ini sejalan dengan prinsip intervensi berkelanjutan dan berbasis komunitas. Maka dari itu, madu layak dipromosikan sebagai bagian dari pemulihan holistik masa nifas (Zulkhairi *et al.*, 2023; Farid *et al.*, 2024).

## Pembahasan

Kajian sistematis ini mengungkapkan bahwa konsumsi madu harian sebanyak  $\geq 1$  sendok makan selama masa nifas memberikan dampak positif yang konsisten terhadap berbagai indikator kesejahteraan ibu postpartum, termasuk percepatan penyembuhan luka perineum, peningkatan kualitas tidur, produksi ASI, imunitas tubuh, energi, serta kestabilan *mood*. Studi eksperimental berkualitas tinggi seperti yang dilakukan oleh Chen *et al.* (2019), Alshammari *et al.* (2023), dan Kadir *et al.* (2024) melaporkan bahwa konsumsi madu dapat meningkatkan volume produksi ASI sebesar 20–30%, memperbaiki suasana hati ibu, serta mempercepat proses penyembuhan luka pasca persalinan secara signifikan. Chen *et al.* (2019) juga mencatat bahwa ibu yang rutin mengonsumsi madu mengalami penurunan durasi penyembuhan luka hingga 2–3 hari lebih cepat dibanding kelompok kontrol.

Selain konsumsi oral, penggunaan topikal madu pada luka episiotomi juga menunjukkan hasil yang menjanjikan. Studi oleh Kadir *et al.* (2024) membuktikan bahwa aplikasi madu secara topikal mampu mempercepat proses penyembuhan luka

hingga 25% dibandingkan dengan penggunaan antiseptik konvensional seperti povidone iodine. Efektivitas ini diperkuat oleh *narrative review* dari Schaap et al. (2025), yang menyatakan bahwa penggunaan *medical-grade honey* secara topikal dapat menurunkan kebutuhan akan analgesik dan mempercepat waktu pemulihan pada ibu pasca melahirkan.

Secara mekanistik, madu diketahui mengandung senyawa bioaktif seperti flavonoid, asam fenolat, dan enzim glukosa oksidasi yang memiliki efek antioksidan, anti inflamasi, dan imunomodulator yang kuat. Senyawa-senyawa ini bekerja dengan cara menghambat ekspresi sitokin pro inflamasi seperti TNF- $\alpha$  dan IL-6 serta meningkatkan ekspresi sitokin anti inflamasi seperti IL-10 (Zulkhairi et al., 2023; Farid et al., 2024). Efek ini berkontribusi pada pengurangan inflamasi lokal maupun sistemik, mempercepat fase proliferasi dalam penyembuhan luka, serta mendukung pemulihan jaringan.

Lebih jauh, efektivitas madu dalam meningkatkan kesejahteraan ibu postpartum juga dipengaruhi oleh faktor pendukung lainnya. Status gizi ibu yang baik, tingkat literasi kesehatan yang memadai, serta dukungan psikososial dari keluarga dan tenaga kesehatan terbukti memperkuat dampak positif terapi madu. Studi oleh Farid et al. (2024) mencatat bahwa ibu dengan status nutrisi seimbang dan lingkungan sosial yang suportif menunjukkan tingkat kepatuhan lebih tinggi terhadap terapi, serta mencatatkan hasil klinis yang lebih optimal dibandingkan dengan kelompok yang tidak memiliki faktor pendukung tersebut.

Temuan-temuan ini secara keseluruhan menegaskan bahwa madu—baik dikonsumsi secara oral maupun diaplikasikan secara topikal—memiliki potensi sebagai terapi komplementer yang efektif dan aman dalam mendukung pemulihan ibu selama masa nifas. Namun, meskipun hasil yang diperoleh menjanjikan, keberagaman jenis madu, dosis, durasi intervensi, dan populasi studi menuntut dilakukannya penelitian lanjutan yang lebih terstandarisasi agar manfaat madu dapat diintegrasikan secara luas dalam praktik kebidanan berbasis bukti.

## **Keterbatasan**

Kajian ini mengidentifikasi beberapa keterbatasan penting yang perlu menjadi pertimbangan dalam interpretasi hasil dan penyusunan rekomendasi. Pertama, terdapat heterogenitas tinggi dalam intervensi dan desain studi yang ditinjau. Variasi jenis madu (murni, lokal, topikal), dosis pemberian (berkisar antara 1–3 sendok makan per hari atau hingga 20 mL), durasi (1 hingga 6 minggu), serta ragam desain penelitian (RCT, kohort, dan *cross-sectional*) mengakibatkan kesulitan dalam melakukan meta-analisis formal dan membatasi generalisasi temuan.

Kedua, kualitas bukti dan ukuran sampel dalam sebagian besar studi masih terbatas. Meskipun artikel yang di-*review* telah melewati penilaian kualitas ( $\geq 8$ ), sebagian besar studi melibatkan sampel kecil (antara 60–120 responden), dan sebagian besar merupakan studi observasional. Kajian sistematis terdahulu juga menilai bahwa kekuatan bukti masih tergolong sedang (*moderate*), dan dibutuhkan lebih banyak RCT terstandar di masa mendatang untuk memperoleh bukti yang lebih kuat dan valid (Schaap et al., 2025).

Ketiga, komposisi bioaktif madu sangat dipengaruhi oleh jenis bunga, lokasi geografis, dan spesies lebah, sehingga potensi manfaat klinis sulit direplikasi tanpa adanya standar mutu madu yang digunakan (Zulkhairi et al., 2023; Schaap et al., 2025). Variasi ini juga berimplikasi terhadap perbedaan efektivitas intervensi yang dilaporkan.

Keempat, kemungkinan bias dan faktor pembaur (*confounding*) tetap menjadi tantangan dalam studi-studi observasional. Beberapa variabel penting seperti dukungan keluarga, status nutrisi ibu, dan tingkat literasi kesehatan sering kali tidak dapat dikendalikan secara memadai. Meskipun tingkat kesepakatan antar penilai dalam kajian ini tergolong sedang-baik ( $Kappa = 0,63$ ), potensi bias seleksi dan pelaporan tetap dapat memengaruhi interpretasi hasil.

Terakhir, konteks geografis dan budaya lokal belum sepenuhnya terwakili dalam literatur yang tersedia, karena sebagian besar penelitian dilakukan di luar Indonesia. Hal ini menyoroti kebutuhan untuk melakukan studi replikasi atau uji efektivitas intervensi madu dalam konteks lokal, seperti di Wonogiri, yang memperhitungkan aspek budaya, akses terhadap madu standar, serta praktik kebidanan di fasilitas pelayanan kesehatan setempat.

## KESIMPULAN

Kajian sistematis ini mengungkapkan bahwa madu, baik dikonsumsi secara oral maupun diaplikasikan secara topikal, memiliki dampak positif terhadap berbagai dimensi kesejahteraan ibu pasca melahirkan. Secara umum, madu terbukti mempercepat penyembuhan luka perineum, meningkatkan volume dan kualitas ASI, memperbaiki kualitas tidur, mengurangi kelelahan, memperbaiki *mood*, serta meningkatkan frekuensi menyusui. Efek terapeutik ini bersumber dari kandungan bioaktif dalam madu, seperti flavonoid, vitamin, enzim, serta senyawa antioksidan dan anti inflamasi lainnya.

Studi-studi yang dianalisis memperlihatkan bahwa intervensi madu paling efektif bila dilakukan secara teratur dan didukung oleh status gizi yang baik, lingkungan sosial yang suportif, serta literasi kesehatan yang memadai dari ibu. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa madu memiliki potensi sebagai antidepresan alami yang aman, terutama untuk mengatasi gejala depresi ringan selama periode postpartum.

Selain intervensi oral, penggunaan topikal madu pada luka episiotomi juga menunjukkan hasil signifikan dalam mempercepat penyembuhan tanpa menimbulkan iritasi, serta mengurangi kebutuhan analgesik. Dengan demikian, madu tidak hanya mendukung pemulihan fisik tetapi juga pemulihan psikologis dan spiritual ibu pasca melahirkan.

Namun demikian, temuan dalam kajian ini harus diinterpretasikan dengan hati-hati mengingat masih adanya variasi dalam jenis madu, dosis, durasi intervensi, serta desain studi. Meskipun kualitas artikel yang dikaji tergolong tinggi, keterbatasan ukuran sampel dan dominasi studi observasional menjadi tantangan tersendiri dalam menarik kesimpulan universal. Oleh karena itu, madu dapat

direkomendasikan sebagai intervensi komplementer, tetapi tetap membutuhkan landasan bukti lebih kuat melalui penelitian lanjutan.

## SARAN

1. Bagi Peneliti: Disarankan untuk melakukan uji klinis terkontrol (RCT) dengan desain metodologis yang ketat untuk menilai efektivitas madu pada ibu postpartum. Penelitian mendatang perlu menggunakan madu dengan spesifikasi yang terstandarisasi, dosis yang tetap, durasi intervensi yang seragam, serta melibatkan sampel yang lebih besar dan representatif. Selain itu, studi kualitatif juga dibutuhkan untuk mengeksplorasi persepsi dan pengalaman ibu terhadap konsumsi madu selama masa nifas.
2. Bagi Praktisi Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat: Madu dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari intervensi komplementer dalam asuhan kebidanan, terutama untuk ibu yang mengalami kelelahan, gangguan tidur, atau luka perineum pasca melahirkan. Praktisi diharapkan memberikan edukasi yang tepat mengenai dosis, cara konsumsi, serta manfaat dan potensi risiko madu agar dapat digunakan secara aman dan efektif.
3. Bagi Pemerintah dan Pembuat Kebijakan: Pemerintah daerah, khususnya di wilayah dengan akses layanan kesehatan terbatas, dapat mengembangkan program intervensi berbasis pangan lokal yang mengintegrasikan madu sebagai bagian dari paket pemulihan ibu nifas. Program pelatihan bagi kader kesehatan masyarakat untuk mengenali madu asli dan bebas kontaminasi juga sangat penting guna menjamin efektivitas intervensi.
4. Bagi Masyarakat dan Ibu Postpartum: Masyarakat perlu diberi pemahaman bahwa madu merupakan alternatif alami yang efektif untuk mendukung pemulihan pasca persalinan. Namun, perlu kehati-hatian dalam memilih produk madu yang berkualitas dan menghindari penggunaan pada bayi di bawah satu tahun untuk mencegah risiko botulisme. Ibu postpartum disarankan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum mengonsumsi madu secara rutin, terutama bila memiliki riwayat alergi atau intoleransi fruktosa.
5. Bagi Institusi Pendidikan dan Akademik: Kajian ini dapat menjadi bahan ajar dan diskusi dalam kurikulum pendidikan kebidanan dan gizi masyarakat, khususnya dalam konteks intervensi berbasis bukti dan pendekatan holistik pada masa postpartum. Literasi ilmiah terkait manfaat madu perlu diperluas melalui seminar, pelatihan, dan pengabdian masyarakat berbasis riset terapan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, M., El-Sayed, R., & Hassan, L. (2020). *Honey intake and maternal fatigue: A cross-sectional study*. *Journal of Maternal Health*, 14(2), 87–94.
- Al-Waili, N., Saloom, K. Y., & Al-Waili, F. (2011). *Honey for wound healing, ulcers, and burns: Review and meta-analysis*. *Saudi Journal of Medicine and Medical Sciences*, 2(1), 12–20.
- Ali, H., Khan, S., & Bashir, A. (2016). *Honey consumption and maternal immunity in postpartum period*. *Pakistan Journal of Nutrition*, 15(7), 580–586.
- Alsabi, N. A., Prasetyo, D. S., & Hidayat, R. (2022). *Kesehatan mental ibu nifas di Indonesia: Tantangan dan strategi pemulihan*. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 10(3), 155–162.
- Alshammari, H., Alqahtani, N., & Bader, R. (2023). *Natural honey as an adjunct therapy for postpartum fatigue and depression: A prospective cohort study*. *Middle East Journal of Women's Health*, 11(1), 33–42.
- Chen, L., Zhang, M., & Huang, Y. (2019). *Honey supplementation and lactation outcomes among postpartum mothers: A hospital-based cohort study in China*. *Asian Journal of Nutrition and Health*, 17(3), 201–209.
- Farid, S., Widiyanto, A., & Maulana, F. (2024). *Peran dukungan sosial dalam efektivitas terapi alami postpartum pada ibu di komunitas urban*. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 13(1), 24–33.
- Franzoi, S., Lorenzin, S., & Bortoluzzi, G. (2024). *Maternal recovery and infant care in early postpartum: A European perspective*. *European Journal of Obstetrics & Gynecology*, 278, 112–120.
- Gerosa, D., Santagata, M., Martinez de Tejada, B., & Guittier, M.-J. (2022). *Application of honey to reduce perineal laceration pain during the postpartum period: A randomized controlled trial*. *Healthcare*, 10(8), Article 1515.
- Gonzalez, M., Rojas, E., & Fernandez, C. (2015). *Impact of honey consumption on breastfeeding frequency in postpartum mothers*. *Mexican Journal of Maternal Nutrition*, 8(4), 101–108.
- Kadir, M., Suryani, T., & Fitriani, R. (2024). *Efektivitas madu topikal terhadap penyembuhan luka episiotomi: Studi eksperimental di fasilitas kesehatan primer*. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 16(1), 45–54.
- Kumar, R., Sharma, V., & Das, S. (2017). *The role of honey in wound healing among postpartum mothers: Evidence from India*. *Indian Journal of Obstetrics and Neonatal Care*, 11(2), 67–72.
- Lee, J. Y., Kim, M. J., & Choi, Y. H. (2018). *Effects of honey intake on postpartum mood: A randomized controlled trial*. *Korean Journal of Women's Health Nursing*, 24(3), 185–193.

- Methley, A. M., Campbell, S., Chew-Graham, C., McNally, R., & Cheraghi-Sohi, S. (2014). *PICOS, SPIDER and beyond: Qualitative evidence synthesis tools*. BMC Medical Research Methodology, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-14-7>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & The PRISMA Group. (2009). *Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement*. PLoS Medicine, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Rahmawati, S., Lestari, D., & Anggraini, N. (2022). *Effect of honey consumption on postpartum recovery in Indonesian mothers: A cohort study*. Indonesian Journal of Maternal Health, 20(2), 115–124.
- Saptaputra, D. R., Aisyah, S., & Nugroho, S. (2021). *Faktor yang memengaruhi pemulihan ibu nifas di Indonesia: Tinjauan nasional dari Riskesdas 2018*. Jurnal Kesehatan Nasional, 15(4), 298–306.
- Schaap, I. S., Lardenoije, C. M. J. G., van Riel, S. J. J. M., & Cremers, N. A. J. (2025). *The efficacy of honey for the treatment of perineal wounds following vaginal birth: A narrative review*. Pharmaceuticals, 18(2), Article 182
- Smith, Y. T., Harun, R., & Ismail, R. (2014). *Traditional honey use in postpartum care among Malaysian mothers*. Southeast Asian Journal of Traditional and Complementary Medicine, 10(2), 89–95.
- The use of honey for cicatrization and pain control of obstetric wounds: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Nutrients. (n.d.).
- Wang, H., Tran, T. M., & Nguyen, L. T. (2013). *Honey as postpartum recovery therapy: Evidence from Vietnam*. Journal of Integrative Health Sciences, 5(3), 144–152.
- World Health Organization. (2022). *Mental health of women in the postpartum period*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240045983>
- Zulhairi, A., Rosnani, R., & Yusof, N. (2023). *Systematic review on the bioactive properties of honey in postpartum recovery*. Malaysian Journal of Health Sciences, 21(1), 56–66.