



Window of Public Health
JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph7406>

HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM MADU MURNI LOKAL DENGAN KUALITAS TIDUR DAN FUNGSI KOGNITIF LANSIA DI KABUPATEN MAJENE

^KAndi Nurlinda¹, Nur Wahyuni Munir², Andi Nurul Mutmainna³

¹Prodi Kesehatan Masyarakat Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

²Prodi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

³Magister Kesehatan Masyarakat, Pascasarjana Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K) : andi.nurlinda@umi.ac.id

andi.nurlinda@umi.ac.id¹, nurwahyuni.munir@umi.ac.id², andinurulmutmainna97@gmail.com³

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan kelompok yang rentan mengalami perubahan fungsi fisiologis dan kognitif seiring dengan proses penuaan. Gangguan kualitas tidur dan penurunan fungsi kognitif merupakan masalah yang sering ditemukan pada lansia dan dapat memengaruhi kualitas hidup serta kemandirian dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Konsumsi madu merupakan salah satu kebiasaan yang dijumpai pada masyarakat dan diketahui mengandung berbagai komponen bioaktif yang berpotensi mendukung kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi madu murni lokal dengan kualitas tidur dan fungsi kognitif lansia di wilayah kerja Puskesmas Banggae 1 Kabupaten Majene. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian sebanyak 348 lansia dengan sampel sebanyak 183 responden yang ditentukan menggunakan rumus C. Parel. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kebiasaan konsumsi madu, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur, dan *Mini-Mental State Examination* (MMSE) untuk menilai fungsi kognitif. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi madu murni lokal dengan kualitas tidur lansia ($p = 0,903$) maupun fungsi kognitif lansia ($p = 0,921$). Disimpulkan bahwa kebiasaan konsumsi madu murni lokal tidak berhubungan secara signifikan dengan kualitas tidur dan fungsi kognitif lansia di wilayah kerja Puskesmas Banggae 1 Kabupaten Majene.

Kata kunci : Konsumsi madu; lansia; kualitas tidur; fungsi kognitif.

Article history :

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Received : 7 Maret 2025

Received in revised form : 13 Maret 2025

Accepted : 11 Agustus 2026

Available online : 14 Agustus 2026

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

The elderly are a group vulnerable to physiological and cognitive functional changes associated with aging. Sleep quality disturbances and cognitive decline are common issues among the elderly that can impact their quality of life and independence in performing daily activities. Honey consumption is common in the community, and it contains various bioactive compounds that may support health. This study aimed to determine the relationship between the habit of consuming local pure honey and the sleep quality and cognitive function of the elderly in the working area of the Banggae 1 Community Health Center (Puskesmas) in Majene Regency. An observational analytic method with a cross-sectional design was employed. The study population consisted of 348 elderly individuals, with a sample of 183 respondents determined using C. Parel's formula. Data were collected using a honey consumption habit questionnaire, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality, and the Mini-Mental State Examination (MMSE) to assess cognitive function. Data analysis was performed using the Chi-Square test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed no significant relationship between the habit of consuming local pure honey and either sleep quality ($p = 0.903$) or cognitive function ($p = 0.921$) among the elderly. It is concluded that the habit of consuming local pure honey is not significantly associated with the sleep quality and cognitive function of the elderly in the working area of the Banggae 1 Community Health Center, Majene Regency.

Keywords : Honey consumption; elderly; sleep quality; cognitive function.

PENDAHULUAN

Masa lansia adalah penutup dari proses perkembangan hidup manusia. Sejak tahun 2021 Indonesia telah memasuki struktur penduduk tua (*ageing population*), di mana sekitar 1 dari 10 penduduk adalah lansia. Ageing population adalah fenomena yang terjadi ketika rata-rata umur penduduk suatu wilayah atau negara mengalami peningkatan. Fenomena ageing population dapat menjadi bonus demografi kedua.

Lanjut usia adalah suatu kejadian yang pasti akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang terjadinya yang tidak bisa dihindari oleh siapapun. Semakin meningkatnya jumlah lansia, akan berdampak pada kurangnya pendapatan, pendidikan, dukungan sosial dan keluarga. Kebutuhan akan kesehatan baik secara fisik, mental dan spiritual memungkinkan seseorang dapat hidup aktif dan produktif termasuk lanjut usia atau lansia. Masalah kesehatan pada lansia diawali dengan menurunnya sel-sel tubuh sehingga mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh yang menjadi salah satu faktor risiko berkembangnya suatu penyakit yang terjadi pada tubuh seseorang. Gangguan keseimbangan, penurunan fungsi kognitif serta kebingungan adalah beberapa gangguan kesehatan yang sering dialami oleh lanjut usia.¹ Meningkatnya usia harapan hidup sebagai salah satu indikator keberhasilan capaian pembangunan nasional khususnya di bidang kesehatan dapat menimbulkan masalah kesehatan bagi lansia apabila tidak memperoleh pelayanan kesehatan yang baik.²

Sarana dan fasilitas dalam pelayanan kesehatan bagi lansia yang telah disediakan oleh pemerintah Indonesia melalui satuan terkecil di masyarakat seperti Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) & Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) lansia. Salah satu fasilitas dan bentuk peningkatan taraf kesehatan lansia oleh pemerintah adalah menggiatkan kembali program Posyandu lansia, dimana dalam program ini fokusnya adalah pelayanan promotif dan preventif, tanpa meninggalkan upaya kuratif dan rehabilitatif.³

Madu pertama dikenal dalam sejarah manusia, dan mengandalkan madu sebagai pemanis utama sebelum mengenal ada pemanis lain seperti gula. Sejak dahulu madu sudah digunakan untuk berbagai kebutuhan manusia termasuk sebagai berbagai penyakit. Madu dikenal sebagai "*the Food of God*" yaitu makanan atau minuman anugerah pemberian dari Tuhan karena khasiat nya. yang luar biasa. Madu berasal

dari noktar (cairan dalam bunga yang pada umumnya rasa manis) yang dihimpun oleh lebah-lebah pekerja. Lebah menyimpan madu dalam sarang sebagai makan.⁴

Madu adalah cairan manis alami yang dibuat oleh lebah madu dari nektar tumbuhan yang melalui proses dari lebah menjadi madu serta tersimpan dalam sel-sel sarang lebah. Vitamin B2, B3, B5, B6 dan C adalah beberapa vitamin penting yang terdapat dalam madu. Selain itu, madu juga mengandung nutrisi lainnya seperti energi, karbohidrat, fiber, kalsium, magnesium, seng, zat besi, potasium, sodium, dan fosfor.⁵ Madu mempunyai banyak khasiat, diantaranya ialah anti-oksidan, anti inflamasi, anti bakteri, kesuburan, pengobatan, dan kesembuhan luka. Bukan hanya dikonsumsi sebagai makanan ternyata madu juga dapat digunakan untuk terapi herbal terhadap beberapa penyakit selama berabad-abad. Bahkan para dokter muslim menggunakan madu sebagai unsur utama untuk menyembuhkan berbagai penyakit pada masa keemasan Islam.⁶ Salah satu keunikan Masyarakat Bangae Majene adalah kebiasaan minum madu, hal ini di dukung oleh adanya usaha peternakan lebah di Banggae Majene. Untuk itu akan diteliti apakah kebiasaan minum madu memiliki efek yang baik terhadap kesehatan.⁷

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi madu dengan kualitas tidur dan fungsi kognitif pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Banggae 1.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2024. Lokasi penelitian ini adalah wilayah kerja Puskesmas Banggae 1 Kabupaten Majene. Alat dan bahan yang digunakan *Mini Mental State Examination* (MMSE) untuk mengukur kemampuan kognitif, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan kebiasaan minum madu diukur dari frekuensi minum madu dalam seminggu dan banyaknya madu sekali minum menggunakan takaran sendok makan. Madu yang digunakan yaitu madu yang tidak dicampur gula dan diproduksi secara lokal Jenis penelitian ini adalah penelitian *cross sectional*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia berjumlah 348 orang. Jumlah sampel adalah 183 orang lansia yang diperoleh dengan perhitungan rumus C. Parel. Cara pemilihan sampel yaitu dipilih lansia yang memiliki umur diatas 60 tahun, berdomisili dan berada di wilayah kerja Puskesmas Banggae 1, tidak memiliki riwayat penyakit berat dan bersedia untuk di wawancara.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden di Puskesmas Banggae 1

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	48	26,2
Perempuan	135	73,8
Umur		
60-65	88	48,09
66-74	76	41,53
75-90	19	10,53
Status Nikah		
Janda	42	23,0
Duda	10	5,5
Kawin	129	70,5
Tidak Kawin	2	1,1
Tempat Tinggal		
Rumah Adik	1	0,5
Rumah Anak	16	8,7
Rumah Sendiri	163	89,1
Sama Anak	2	1,1
Sendiri	1	0,5
Pendidikan		
Tidak Sekolah	1	0,5
Pendidikan Dasar	27	14,8
Pendidikan Menengah	95	51,91
Pendidikan Tinggi	60	32,79
Pekerjaan		
Dosen	1	0,5
Dukun Terlatih	1	0,5
IRT	36	19,7
Nelayan	8	4,4
Pedagang	21	11,5
Pensiunan	100	54,64
Tukang Becak	2	1,1
Wirswasta	9	4,93
Wirausaha	5	2,73
Total	183	100

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa dari total 183 responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 135 responden (73,8%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 48 responden (26,2%). Dominannya responden perempuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa partisipasi lansia perempuan di wilayah kerja Puskesmas Banggae 1 lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki.

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Madu

Kebiasaan Konsumsi Madu	n	%
Lebih	115	62.8
Kurang	37	20.2
Tidak Pernah	31	16.9
Total	183	100.00

Berdasarkan Tabel 2, kebiasaan konsumsi madu dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu konsumsi lebih (≥ 3 kali per minggu), konsumsi kurang (< 3 kali per minggu), dan tidak pernah mengonsumsi madu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori konsumsi madu lebih, yaitu sebanyak 115 orang (62,8%). Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi madu telah menjadi kebiasaan yang cukup umum di kalangan lansia di wilayah kerja Puskesmas Banggae 1. Sementara itu, sebanyak 37 responden (20,2%) mengonsumsi madu kurang dari 3 kali per minggu, dan 31 responden (16,9%) tidak pernah mengonsumsi madu.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Lansia

Kualitas Tidur Lansia	n	%
Buruk	156	85.2
Baik	27	14.8
Total	183	100.00

Berdasarkan Tabel 3, kualitas tidur lansia diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu kualitas tidur baik dan buruk berdasarkan skor PSQI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 156 responden (85,2%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang cukup dominan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Banggae 1, sedangkan hanya sebagian kecil lansia yang memiliki kualitas tidur baik, yaitu sebanyak 27 responden (14,8%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Fungsi Kognitif Lansia

Fungsi Kognitif Lansia	n	%
Penurunan Fungsi Kognitif	15	8.2
Fungsi Kognitif Normal	168	91.8
Total	183	100.00

Berdasarkan Tabel 4, fungsi kognitif lansia dibagi menjadi dua kategori, yaitu fungsi kognitif normal dan penurunan fungsi kognitif berdasarkan skor MMSE. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki fungsi kognitif normal, yaitu sebanyak 168 responden (91,8%). Namun demikian, masih terdapat 15 responden (8,2%) yang mengalami penurunan fungsi kognitif, yang menunjukkan adanya risiko gangguan kognitif pada sebagian lansia di wilayah kerja Puskesmas Banggae 1.

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Kebiasaan Minum Madu dengan Kualitas Tidur Lansia

Kebiasaan Minum Madu	Kualitas Tidur						P-value
	Buruk		Baik		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Lebih	97	62.2	18	66.7	115	62.8	0,903
Kurang	32	20.5	2	18.5	37	20.2	
Tidak Pernah	27	17.3	4	14.8	31	16.9	
Total	156	100	27	100	183	100	

Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square pada Tabel 5, diperoleh nilai p sebesar 0,903 ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi madu dengan kualitas tidur lansia. Hal ini berarti perbedaan frekuensi konsumsi madu tidak memengaruhi baik buruknya kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Banggae 1.

Tabel 6. Hubungan Kebiasaan Minum Madu dengan Fungsi Kognitif Lansia

Kebiasaan Minum Madu	Fungsi Kognitif						P-value
	Buruk		Baik		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Lebih	10	66.7	105	62.5	115	62.8	0,921
Kurang	3	20.0	34	20.5	37	20.2	
Tidak Pernah	2	13.3	29	17.3	31	16.9	
Total	15	100	168	100	183	100	

Hasil analisis bivariat pada Tabel 6 menunjukkan nilai p sebesar 0,921 ($p > 0,05$), yang menandakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi madu dengan fungsi kognitif lansia. Dengan demikian, frekuensi konsumsi madu tidak berhubungan dengan kondisi fungsi kognitif lansia, baik normal maupun mengalami penurunan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok umur 60–65 tahun. Kelompok usia tersebut telah memasuki tahap lanjut usia yang ditandai dengan terjadinya berbagai perubahan fisiologis akibat proses penuaan. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi berbagai sistem tubuh yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap masalah kesehatan, termasuk penyakit tidak menular, gangguan status gizi, penurunan fungsi kognitif, gangguan kualitas tidur, penurunan kemampuan perawatan diri, serta berkurangnya aktivitas fisik.⁸

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 100 responden telah memasuki masa pensiun. Masa pensiun merupakan salah satu bentuk transisi kehidupan pada lanjut usia yang dapat disertai dengan perubahan dalam berbagai aspek, seperti aktivitas sehari-hari, kondisi ekonomi, interaksi sosial, serta peran dan status sosial. Perubahan tersebut dapat menjadi sumber stres apabila individu mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian terhadap kondisi setelah pensiun. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perubahan peran sosial, penurunan pendapatan, kehilangan pasangan, serta penurunan kondisi fisik dan

kesehatan dapat berkaitan dengan meningkatnya kerentanan terhadap masalah psikologis pada lansia, termasuk stres dan depresi. Oleh karena itu, kemampuan beradaptasi dan dukungan sosial menjadi faktor penting dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi pada masa lanjut usia.⁹

Seiring bertambahnya usia, lansia dapat menghadapi berbagai stresor yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungan, seperti perubahan kondisi kesehatan, penurunan kemampuan fisik, perubahan peran sosial, serta kehilangan orang terdekat. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikologis lansia serta berdampak pada kualitas hidup. Pada lansia, stres juga dapat berkaitan dengan gangguan kualitas tidur karena kondisi psikologis yang tidak stabil dapat menyebabkan kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, maupun memperoleh tidur yang berkualitas. Selain itu, kualitas tidur yang buruk dalam jangka panjang dapat berkaitan dengan penurunan fungsi kognitif. Oleh karena itu, kondisi psikologis dan kemampuan lansia dalam menghadapi stresor perlu diperhatikan sebagai salah satu faktor yang dapat berkaitan dengan kualitas tidur dan fungsi kognitif.¹⁰

Madu memiliki berbagai manfaat pengobatan karena mengandung fitokimia yang berasal dari getah pohon, serbuk sari, embun madu, nektar bunga, dan propolis. Madu bermanfaat dalam berbagai penyakit medis dan bedah karena mengandung sejumlah senyawa fenolik dengan sifat biologis seperti antibakteri, antiradang, imunomodulator, dan antioksidan. Komposisi kimia madu, yang berubah berdasarkan sumber botani flora, wilayah geografis, periode pengumpulan musiman, dan proses produksi, menentukan manfaat terapeutik madu.¹¹

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 115 responden (62,8%) memiliki kebiasaan mengonsumsi madu. Hasil tersebut menunjukkan bahwa konsumsi madu cukup umum dilakukan oleh lansia di wilayah kerja Puskesmas Banggae 1. Madu merupakan bahan pangan alami yang mengandung berbagai komponen, seperti karbohidrat, vitamin, mineral, asam amino, serta senyawa bioaktif yang memiliki aktivitas antioksidan. Sejumlah penelitian telah mengkaji potensi konsumsi madu dalam mendukung kesehatan, termasuk kaitannya dengan kualitas tidur. Namun, manfaat madu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti jenis dan komposisi madu, jumlah yang dikonsumsi, frekuensi dan lama konsumsi, serta kondisi kesehatan individu. Oleh karena itu, tingginya proporsi lansia yang mengonsumsi madu dalam penelitian ini tidak secara langsung menunjukkan tingkat pengetahuan lansia mengenai manfaat madu maupun membuktikan adanya manfaat madu terhadap kualitas tidur.¹²

Gangguan tidur pada lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain proses penuaan, kondisi kesehatan, faktor psikologis, penggunaan obat-obatan, lingkungan, serta gaya hidup. Beberapa kondisi medis, seperti penyakit neurologis, hipertensi, penyakit jantung, diabetes melitus, dan obesitas, diketahui dapat berkaitan dengan gangguan tidur pada lansia. Selain itu, stres, depresi, kecemasan, pola makan, konsumsi kafein, serta kondisi lingkungan seperti cahaya dan suhu juga dapat memengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dan berlangsung dalam jangka panjang dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis lansia. Gangguan tidur juga diketahui berkaitan dengan penurunan fungsi memori dan kemampuan kognitif. Oleh karena itu, kualitas tidur pada lansia perlu dipahami sebagai kondisi yang bersifat multifaktorial dan tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor tertentu.¹³

Berdasarkan hasil penelitian ini di dapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan

konsumsi madu dengan kualitas tidur dengan nilai $p = 0,903 > 0,05$. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata responden mengalami gangguan tidur sebanyak 156 responden (85,2%). Berdasarkan observasi dilapangan bahwa kualitas tidur lansia dipengaruhi oleh banyak hal seperti tingkat stress yang berlebihan, kecemasan dan adanya mimpi buruk.

Madu diketahui mengandung sejumlah asam amino, termasuk triptofan, yang berperan sebagai prekursor dalam sintesis serotonin dan melatonin. Triptofan dapat dikonversi menjadi serotonin melalui serangkaian proses metabolisme, sedangkan serotonin selanjutnya dapat berperan sebagai prekursor dalam pembentukan melatonin. Serotonin merupakan neurotransmitter yang terlibat dalam pengaturan suasana hati dan siklus tidur, sementara melatonin merupakan hormon yang berperan penting dalam pengaturan ritme sirkadian dan siklus tidur-bangun. Berdasarkan mekanisme tersebut, kandungan triptofan dalam madu secara teoritis berpotensi berkontribusi terhadap proses fisiologis yang berkaitan dengan tidur. Namun, efek konsumsi madu terhadap kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh jumlah dan frekuensi konsumsi, komposisi madu, kondisi kesehatan, serta berbagai faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur pada lansia.¹²

Madu merupakan bahan pangan alami dengan komposisi yang kompleks, terutama terdiri atas berbagai jenis gula, serta mengandung asam organik, enzim, protein, asam amino, mineral, vitamin, dan sejumlah senyawa bioaktif. Berbagai penelitian eksperimental dan klinis telah mengkaji potensi madu terhadap kesehatan, termasuk efek antioksidan, antiinflamasi, dan kardiometabolik. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa konsumsi madu dalam jumlah dan kondisi tertentu berpotensi memengaruhi respons glikemik. Namun, efek tersebut dapat bervariasi bergantung pada jenis dan komposisi madu, jumlah yang dikonsumsi, durasi konsumsi, serta kondisi metabolik individu. Oleh karena itu, madu tidak dapat secara umum dinyatakan sebagai bahan pangan yang secara langsung menurunkan kadar glukosa darah.¹⁴

Proses penuaan dapat disertai dengan perubahan pada fungsi kognitif, meskipun tingkat penurunannya berbeda pada setiap individu. Perubahan yang terjadi dapat berupa penurunan kecepatan dalam memproses informasi, kemampuan mempelajari informasi baru, perhatian, serta beberapa aspek memori. Namun, bertambahnya usia tidak selalu menyebabkan gangguan kognitif yang bermakna karena sebagian lansia tetap dapat mempertahankan fungsi kognitif dengan baik. Penurunan fungsi kognitif yang semakin berat dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan mempertahankan kemandiriannya. Fungsi kognitif mencakup berbagai domain, antara lain orientasi, perhatian dan konsentrasi, memori, bahasa, kemampuan visuospasial, serta fungsi eksekutif.¹⁵

Fungsi kognitif pada lansia dapat berkaitan dengan berbagai faktor, baik faktor demografis, sosial ekonomi, maupun lingkungan. Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, kondisi sosial ekonomi, dan lingkungan tempat tinggal diketahui memiliki keterkaitan dengan fungsi kognitif pada lansia. Selain itu, riwayat pekerjaan dan keterlibatan dalam aktivitas sosial juga dapat berperan dalam mempertahankan stimulasi kognitif. Lansia yang tetap terlibat dalam aktivitas sosial dan memperoleh stimulasi mental secara berkelanjutan cenderung memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mempertahankan fungsi kognitif. Oleh karena itu, penurunan fungsi kognitif pada lansia perlu dipahami sebagai kondisi multifaktorial yang tidak hanya berkaitan dengan proses penuaan.¹⁶

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi madu dengan fungsi kognitif lansia di wilayah kerja Puskesmas Banggae 1 Kabupaten Majene ($p = 0,921$). Berdasarkan hasil pengukuran fungsi kognitif, sebagian besar responden, yaitu 168 orang (91,8%), memiliki fungsi kognitif dalam kategori normal. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian lansia masih terlibat dalam berbagai aktivitas sehari-hari, seperti berolahraga, berkebun, dan melakukan aktivitas lainnya. Keterlibatan dalam aktivitas fisik dan sosial serta penerapan pola makan yang baik diketahui dapat berkaitan dengan pemeliharaan fungsi kognitif pada lansia. Namun, faktor-faktor tersebut tidak dapat dinyatakan sebagai penyebab normalnya fungsi kognitif responden karena hubungan tersebut tidak dianalisis secara khusus dalam penelitian ini.

Madu merupakan antioksidan terapeutik yang mengandung berbagai konsentrasi flavonoid, asam fenolik, glukosa oksidase, katalase, turunan karotenoid, asam askorbat, asam organik, produk reaksi Maillard, asam amino, dan protein. Madu dapat membantu meningkatkan daya ingat dan fungsi kognitif, hal ini dikarenakan madu mengandung antioksidan yang dapat melindungi otak dari kerusakan. Madu juga mengandung kolin dan asetilkolin, yang penting bagi fungsi otak karena keduanya bertindak sebagai neurotransmitter.¹⁷

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian ini adalah kebiasaan konsumsi minum tidak berhubungan dengan kualitas tidur dan fungsi kognitif lansia. Diharapkan responden rutin dalam mengkonsumsi madu agar dapat meningkatkan kualitas tidur dan menjaga fungsi kognitif tetap normal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengembangan Sumber Daya Universitas Muslim Indonesia atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan. Terima kasih kepada juga kepada Kepala Puskesmas Banggae 1 beserta staf dan masyarakat Bangge yang sudah turut membantu dalam pelaksanaan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat selesai dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wahid WM, Studi P, Keolahragaan I, Ilmu F, Dan K. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan GAMBARAN KEBUGARAN , KESEHATAN DAN NUTRISI LANSIA FITNESS , HEALTH AND NUTRITION OVERVIEW OF Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan. 2024;12:307–16.
2. Ken Ardi Wicaksana Wiwik Eko Pertiwi SR. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia. Media Kesehat Masy Indones [Internet]. 2022;21(2):107–12. Available from: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi>
3. Sartika Nganro, Nurfardiansyah Bur N. Faktor yang Berhubungan dengan Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan Posyandu Lansia di Puskesmas Wara Selatan Palopo. Wondow Public Heal J. 2021;02(01):157–66.
4. Dewi CT, Fajari DR, Bilqis KI, Ahmad LF, Hayati N ilmi. Honey's health benefits according to the qur'an. J STIKES Muhamadiyah Ciamis J Kesehat [Internet]. 2022;9(2):22–5. Available from:

<https://ojs.stikesmucis.ac.id/index.php/jurkes/article/download/114/72/406>

5. Santana SA, Maesaroh TF, Angela E, Andriana, Kunaedi A. Penyuluhan tentang “Manisnya Madu Penuh Manfaat” kepada Anak-Anak. J SOLMA. 2023;12(1):172–7.
6. Ngutro RH, Mokhtar S, Khalid NF, Royani I. Jurnal Biologi Tropis The Effect of Honey on Lowering Blood Pressure in Hypertension Elderly at Werdha Theodora Nursing Home , Makassar. 2024;
7. Utami W, Sarif M, Ihsan M. ANALISIS KELAYAKAN USAHA BUDIDAYA LEBAH Trigona Sp MADU DI KELURAHAN BARUGA KECAMATAN SENDANA KABUPATEN MAJENE (Feasibility Analysis Of Cultivation Honey Trigona Sp In Baruga Village, Sendana District, Majene Regency). J Penelit Kehutan Bonita. 2023;5:32–9.
8. Usia P, Terhadap L, Lansia K, Effect THE, Older OF, On AGE, et al. Jurnal Keperawatan. 2024;16:363–72.
9. Dwi Iswanto E, Najamuddin NI, Irfan I, Andriani A. Pengaruh Pemberian Madu Murni Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonomulyo. Bina Gener J Kesehat. 2023;14(2):13–9.
10. Yoriani, Syaiful R. Tahir, Rabiah, Siti Yartin. Hubungan Stres Terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia Kampung Tangguh Kelurahan Talise Valangguni Kota Palu. J Kolaboratif Sains. 2022;5(10):746–51.
11. Ayoub WS, Ritu, Zahoor I, Dar AH, Farooq S, Mir TA, et al. Exploiting the polyphenolic potential of honey in the prevention of chronic diseases. Food Chem Adv [Internet]. 2023;3(June):100373. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.focha.2023.100373>
12. Najamuddin NI, Wahab M, Shinta BD, Firmansyah A. Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia dengan Metode Pemberian Madu Murni. Viva Med J Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan. 2022;16(1):1–11.
13. Chaizuran M. Pengaruh pemberian madu terhadap kualitas tidur lansia. 2022;4(September 2021):48–56.
14. Ahmed A, Tul-Noor Z, Lee D, Bajwah S, Ahmed Z, Zafar S, et al. Effect of honey on cardiometabolic risk factors: a systematic review and meta-analysis. Nutr Rev. 2023;81(7):758–74.
15. Al Mubarroq FA, Putra KP, Rayanti RE. Fungsi Kognitif dan Aktivitas Fisik pada Lansia Petani. J Keperawatan Jiwa. 2022;10(1):17.
16. Mardiana K, Sugiharto. Gambaran Fungsi Kognitif Berdasarkan Karakteristik Lansia Yang Tinggal Di Komunitas. J Ilm Keperawatan (Scientific J Nursing). 2022;8(4):577–84.
17. Azman KF, Zakaria R. Honey as an antioxidant therapy to reduce cognitive ageing. Iran J Basic Med Sci. 2019;22(12):1368–77.