

## Pengaruh Wedang Uwuh Celup terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas

### *Effect of Wedang Uwuh Celup on the Sleep Quality of Postpartum Mothers*

Dyah Widyatun<sup>1</sup>, Suryati Kumorowulan<sup>2</sup>, Aris Santjaka<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Magister Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia;

<sup>2</sup>Dosen Kebidanan Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia,

<sup>3</sup>Dosen Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia,

\*Korespondensi e-mail: diiediahwidy@gmail.com

**Kata kunci:** Ibu Nifas, Kualitas tidur, Wedang Uwuh.

**Keywords:** *Postpartum Mother, Sleep Quality, Wedang Uwuh.*

Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia

ISSN : 2085-0840

ISSN-e : 2622-5905

Periodicity: Bianual vol. 16 no. 1 2024

jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id

Received : 01 Oktober 2023

Accepted: 30 April 2024

Funding Funding source: -

DOI : <https://doi.org/10.36990/hijp.v16i3.1161>

URL : <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1161>

Contract number : -

**Ringkasan: Latar Belakang:** Penurunan hormon progesteron dan estrogen pasca persalinan menyebabkan gangguan tidur pada ibu nifas. Wedang uwuh celup kaya flavonoid dan antioksidan memiliki efek sedatif ringan yang berpotensi meningkatkan kualitas tidur. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh seduhan wedang uwuh celup terhadap kualitas tidur ibu nifas. **Metode:** *True experiment randomized pretest–posttest control group design* pada 40 ibu nifas di Puskesmas Bangetayu Semarang. Kelompok intervensi menerima wedang uwuh celup 2 g/220 ml sekali sehari selama 14 hari; kontrol menerima asuhan standar. Kualitas tidur diukur menggunakan PSQI dan dianalisis dengan *Paired Sample Test*. **Hasil:** Kelompok intervensi menunjukkan penurunan skor PSQI rata-rata dari 7,55 menjadi 4,25; kontrol dari 7,20 menjadi 6,10. Perbedaan peningkatan kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kontrol signifikan ( $p=0,001$ ). **Simpulan:** Wedang uwuh celup efektif meningkatkan kualitas tidur ibu nifas. **Saran:** penggunaan sebagai terapi komplementer dalam asuhan.

**Abstrack: Background:** *A decrease in progesterone and estrogen hormones after childbirth causes sleep disturbances in postpartum mothers. Wedang uwuh dip rich in flavonoids and antioxidants has a mild sedative effect that has the potential to improve sleep quality. Objective:* To find out the effect of brewing wedang uwuh dip on the quality of sleep of postpartum mothers. **Methods:** *True experiment randomized pretest–posttest control group design on 40 postpartum mothers at the Bangetayu Health Center in Semarang. The intervention group received wedang uwuh dip 2 g/220 ml once a day for 14 days; control receives standard nurturing. Sleep quality was measured using PSQI and analyzed with the Paired Sample Test. Results:* The intervention group showed a decrease in average PSQI score from 7.55 to 4.25; control from 7.20 to 6.10. The difference in sleep quality improvement between the intervention and control groups was significant ( $p=0.001$ ). **Conclusion:** *Wedang uwuh dip is effective in improving the quality of sleep of postpartum mothers. Suggestion:* use as complementary therapy in postpartum care.

## PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa yang dimulai sejak plasenta lahir dan berlangsung selama sekitar 42 hari, atau hingga organ rahim kembali ke kondisi sebelum hamil (Marni, 2017). Wanita pasca melahirkan harus dipantau secara ketat selama masa ini untuk mencegah masalah yang dapat mengakibatkan kesakitan atau bahkan kematian bagi ibu (Saputri, 2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020 menunjukkan persentase wanita yang memperoleh perawatan masa nifas lengkap dalam kurun waktu yaitu pada enam jam sampai dengan tiga hari pasca persalinan, pada hari ke empat sampai dengan hari ke-28 pasca persalinan (KF1) 96,7%, dan pada hari ke-29 sampai dengan hari ke-42 pasca persalinan (KF Lengkap) mengalami penurunan sebesar 95,5%. Cakupan kunjungan ini menunjukkan lebih rendah dari cakupan persalinan oleh tenaga kesehatan sebesar 98,6% yang menunjukkan kecenderungan terjadinya komplikasi (Kementerian Kesehatan RI., 2021).

Penurunan hormon progesteron dan estrogen terjadi secara signifikan pasca melahirkan. Perubahan kedua hormon ini menyebabkan mood swings pada ibu postpartum. Ibu tidak mendapatkan istirahat yang cukup untuk sembuh secara total, sehingga secara konstan dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan kelelahan (Harahap & Adiyanti, 2020). Satu tahun pertama setelah melahirkan, gejala yang paling terlihat adalah kelelahan dan perubahan kebiasaan tidur, yang dapat berdampak buruk pada pekerjaan, kehidupan keluarga, dan interaksi sosial. Beberapa hal dapat menyebabkan insomnia pasca melahirkan, antara lain nyeri perineum, ketidaknyamanan kandung kemih, dan masalah bayi yang dapat mengganggu fungsi memori dan psikomotorik (Khayamim et al., 2016). Berbagai faktor, seperti faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan, akan mempengaruhi tidur ibu nifas, baik kualitas maupun kuantitas tidurnya (Renata & Tadjudin, 2023).

Kemampuan ibu dalam pemenuhan kebutuhan akan tidur dan istirahat selama masa nifas sangat penting untuk mempengaruhi kemampuannya dalam menyusui dan memulihkan kesehatannya setelah hamil dan melahirkan. Ibu menyusui membutuhkan minimal delapan jam tidur per hari, tetapi hal ini seringkali tidak tercapai. Penelitian yang telah dilakukan mengenai gangguan tidur dan kualitas tidur ibu nifas, gangguan tidur ringan dialami oleh 45,16%, gangguan tidur sedang sebesar 29,03%, dan gangguan tidur berat sebesar 25,81% (Hasna et al., 2018). Penelitian lain yang sejenis dilakukan, Total pasien berjumlah 37 orang, 8% di antaranya mengalami gangguan tidur ringan. ibu nifas, ditemukan kurang tidur (Harahap & Adiyanti, 2020). Keluhan mengenai gangguan tidur antara lain: sulit tidur, sering terbangun di malam hari, kurang istirahat saat bangun tidur, durasi tidur hanya 5 hingga 6 jam, dan rasa lelah pasca melahirkan dialami oleh 80% wanita (Puspitasari, 2015).

Bidan dapat memberikan upaya untuk mengatasi gangguan tidur yaitu pemberian pendidikan kesehatan tentang kebutuhan istirahat/tidur pada ibu nifas pada saat melakukan kunjungan nifas (Puspita et al., 2022). Selain meminta bantuan suami atau keluarga dalam merawat bayi baru lahir, ibu nifas juga dapat melakukan upaya mengatasi gangguan tidur dengan mengurangi asupan kafein, tidur, dan meminta bantuan keluarga saat kunjungan nifas (Anastasya & Nurchasanah, 2024). Sedangkan ibu harus berusaha untuk tidur saat bayinya tidur malam untuk menutupi kekurangan tidur malamnya, pola tidur bayi dapat diatur dengan meluangkan waktu sekitar 1-2 jam di siang hari/selama bayi masih tidur (Druckerman, 2020).

Wedang uwuh adalah minuman rempah yang banyak dikonsumsi di Indonesia secara turun temurun (Lailam & Murti, 2019). Senyawa polifenol penyusun wedang uwuh bagian tanaman kering berlimpah (Fitri & Pamungkasih, 2022). terdiri dari daun kayu manis (*Cinnamomum zeylanicum*) (Widyaningsih et al., 2022), daun pala (*Myristica fragrans*) (Widanti et al., 2019), cengkeh (*Syzygium aromaticum* atau *Eugenia aromaticum*) (Wisnu et al., 2015), jahe (*Zingiber officinale*) (Harjanti et al., 2021) dan kayu Secang (*Caesalpinia sappan*) (Al Mahbub & Swasono, 2017). Sedangkan, untuk memberikan rasa manis digunakan gula batu (Lau et al., 2022). Konsumsi wedang uwuh berkhasiat menjaga kesehatan tubuh (Kristianingrum, 2019). Berbagai kandungan dalam wedang uwuh adalah asam askorbat, flavonoid, isoflavon, tanin, eugenol, alkaloid, saponin, terpenoid, minyak atsiri serta tannin (Gelgel et al., 2017) Pala, cengkeh, serai, dan beberapa tanaman lainnya termasuk di antara tanaman yang memiliki khasiat menenangkan (hipnotik sedative). Tanaman ini mengandung flavonoid,

fenol, tanin, saponin, pitosterol, minyak mineral, dan glikosida di antara fitokimia lainnya (Sukandar et al., 2022). Flavonoid yang diketahui memiliki efek sedatif ringan sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur (Tschiggerl & Bucar, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh seduhan wedang uwuh celup terhadap kualitas tidur ibu nifas.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *True Experimental* dengan rancangan *Randomized Pretest-Posttest With Control Group Design*, di wilayah pelayanan Puskesmas Bangetayu Kota Semarang pada bulan Februari hingga April tahun 2023. Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas dan sampel yaitu 40 ibu nifas. Variabel *independent* yaitu seduhan wedang uwuh celup dengan dosis 2 gr/ 220 ml air mendidih dan frekuensi pemberian 1x sehari dalam waktu 14 hari, variabel *dependent* yaitu kualitas tidur ibu nifas yang diukur menggunakan kuesioner PSQI. Variable *confounding* yaitu asupan nutrisi yang diukur dengan formulir SQ-FFQ dan usia ibu nifas. Pengolahan dan analisis data menggunakan *Paired Sample Test*.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan uji homogenitas yang bertujuan agar mengetahui apakah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki kesamaan atau tidaknya karakteristik responden

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Variabel	Intervensi			Kontrol			P Value
	n	%	Mean ± SD	n	%	Mean ± SD	
Usia			1,35 ± 0,49			1,30 ± 0,47	0,340
26-35 th	13	32,5		14	35		
<20->35 th	7	17,5		6	15		

Tabel 1 merupakan hasil uji homogenitas usia responden dan memiliki rerata yang sama antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ( $p\text{-value} > 0,05$ ), artinya tidak ada perbedaan rerata usia antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dan bersifat homogen

**Tabel 2. Asupan Nutrisi Responden**

Variabel	Intervensi			Kontrol			P Value
	n	%	Mean ± SD	n	%	Mean ± SD	
Asupan Nutrisi			1,30 ± 0,47			1,45 ± 0,51	0,744
Baik	14	35		11	27,5		
Tidak baik	16	15		9	22,5		

Tabel 2 merupakan hasil uji homogenitas asupan nutrisi dan memiliki rerata yang sama antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ( $p\text{-value} > 0,05$ ), artinya tidak ada perbedaan rerata asupan nutrisi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dan bersifat homogen.

**Tabel 3. Rata-Rata Kualitas Tidur Ibu Nifas**

Kualitas Tidur	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Mean	SD	Mean	SD
Pre Test <sup>a</sup>	7,55	1,67	7,2	1,32
Post Test <sup>a</sup>	4,25	1,48	6,1	1,02

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan dan sesudah diberikan wedang uwuh celup pada kelompok intervensi adalah 7,55 menjadi 4,25 (kualitas tidur baik). Rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan dan sesudah diberikan wedang uwuh celup pada kelompok control adalah 7,2 menjadi 6,1 (Kualitas tidur buruk).

**Tabel 4. Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Nifas**

Kualitas Tidur	Mean Different	<i>P Value</i>
Kelompok Intervensi	-3,3	0,001
Kelompok Kontrol	-1,1	

Tabel 4. menunjukkan bahwa rata-rata perbedaan pada kelompok intervensi adalah -3,3 dan pada kelompok control adalah -1,1, dan analisis selisih perbedaan peningkatan kualitas tidur ibu nifas pada kelompok intervensi dan kontrol menggunakan uji *Independent Sample Test*, didapatkan hasil *p-value* 0,001 (<0,05), yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada peningkatan kualitas tidur ibu nifas antara kelompok intervensi dan kontrol. Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa pemberian seduhan wedang uwuh celup dan asuhan nifas normal berpengaruh meningkatkan kualitas tidur ibu nifas.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kualitas tidur pada kelompok intervensi *pretest* yaitu 7,55 dan pada kelompok kontrol *pretest* rata-rata sebesar 7,20. Pada kedua kelompok seluruh responden mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 40 (100%). Rata-rata kualitas tidur kelompok intervensi *posttest* sebesar 4,25 (kualitas tidur baik) sedangkan rata-rata kualitas tidur kelompok kontrol *posttest* sebesar 6,10 (kualitas tidur buruk). Pada masa nifas pola tidur ibu postpartum sebagian besar terganggu. Nyeri perineum, ketidaknyamanan kandung kemih, dan masalah bayi adalah beberapa dari sekian banyak penyebab ibu baru sulit tidur, yang dapat mengganggu daya ingat dan keterampilan psikomotoriknya (Khayamim dkk, 2016).

Rata-rata perbedaan pada kelompok intervensi adalah -3,3 dan pada kelompok kontrol adalah -1,1, yang artinya didapatkan pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur lebih besar pada kelompok intervensi. Analisis menggunakan uji *Independent Sample Test* menunjukkan nilai *p-value* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah 0,001 ( $p < 0,05$ ) artinya pemberian seduhan wedang uwuh celup dan asuhan nifas normal berpengaruh meningkatkan kualitas tidur ibu nifas dibandingkan dengan pemberian asuhan standar nifas normal saja.

Hal ini sesuai dengan penelitian Tschiggerl, mengatakan flavonoid yang diketahui memiliki efek sedatif ringan sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur (Tschiggerl & Bucar, 2017). Wedang uwuh didominasi kandungan flavonoid yang merupakan sumber antioksidan. Beberapa tumbuhan yang

sudah dikenal memiliki efek *hipnotik sedative* yang termasuk komponen wedang uwuh yaitu pala, cengkeh, serai dan beberapa tumbuhan lainnya (Sukandar et al., 2022). Tumbuhan ini mengandung beberapa zat berbeda yang memiliki sifat obat *sedative*, antara lain terpenoid (*triterpenoid*), flavonoid (*epigenin*), dan senyawa fenolik (*asam p-kumarat dan asam kafeat*) (Nugroho et al., 2012). Konsentrasi ekstrak biji pala (*Myristica fragrans houtt*) telah terbukti berdampak pada reseptor GABA (*asam gamma-aminobutyric subtype A*). *Myristicin*, *elimicin*, dan *safrole* merupakan komponen pala yang mempunyai efek sedatif-hipnotis (Adnyana et al., 2012).

Sebuah penelitian sebelumnya mengamati bagaimana konsumsi teh chamomile mempengaruhi wanita pasca melahirkan yang mengalami kesulitan tidur dalam hal kualitas tidur mereka. Temuan penelitian menunjukkan bahwa memberi ibu nifas teh chamomile yang mengandung flavonoid merupakan strategi tambahan untuk mengurangi depresi dan masalah kualitas tidur (Chang & Chen, 2016). Salah satu zat bioaktif yang banyak terkandung dalam komponen penyusun wedang uwuh celup dari golongan flavonoid yang diketahui dapat berperan mirip dengan *benzodiazepine* dalam sistem saraf pusat. Bersama dengan bahan kimia lainnya, apeginin dari kamomil dapat berikatan dengan reseptor GABA A, menyebabkan kantuk dan relaksasi otot. Bersama dengan bahan kimia lainnya, apeginin dari kamomil dapat berikatan dengan reseptor GABA A, menyebabkan kantuk dan relaksasi otot. Mekanisme senyawa alkaloid dan flavonoid fenolik yang memiliki efek *sedative* ringan pada wedang uwuh celup kurang lebih sama seperti mekanisme tanaman lain yang memiliki kandungan senyawa ini. Karena hal tersebut, wedang uwuh celup menjadi salah satu bahan herbal yang dianggap efektif dalam meningkatkan kualitas tidur.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian wedang uwuh celup secara signifikan dapat meningkatkan kualitas tidur ibu nifas dengan nilai *p-value*  $0,001 < 0,05$ . Pemberian seduhan wedang uwuh celup dengan dosis 2 gr/ 220 ml air mendidih dan frekuensi pemberian 1x sehari 2 jam setelah makan siang atau 2 jam sebelum makan malam dapat menjadi salah satu asuhan komplementer yang aksestabilitasnya mudah didapatkan sebagai upaya untuk meningkatkan imunitas dan kualitas tidur ibu nifas.

## REKOMENDASI

Penelitian selanjutnya perlu menambahkan variasi dosis dan desain time-series untuk menguji efek dosis-respons wedang uwuh celup.

## PERNYATAAN

### Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak khususnya Poltekkes Kemenkes Semarang dan Puskesmas Bangtayu Kota Semarang yang telah memberi izin untuk melakukan

penelitian, kepada orang tua yang bersedia anaknya menjadi responden serta anak batita yang selalu kooperatif selama penelitian berlangsung.

### **Pendanaan**

Penelitian ini dilaksanakan dengan dana mandiri

### **Kontribusi Setiap Penulis**

Dalam penyusunan jurnal ini, Dyah Widyatun, Suryati Kumorowulan dan Aris Santjaka berkolaborasi mengembangkan naskah. Dyah Widyatun menyiapkan seluruh dokumen administrasi penelitian (izin penelitian) dan pendataan. Dyah Widyatun, Suryati Kumorowulan dan Aris Santjaka menganalisis data, menafsirkan dan mempublikasikan

### **Pernyataan Konflik Kepentingan**

Tidak ada konflik kepentingan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adnyana, I. K., Nugrahani, R., Suwendar, S., & Zazuli, Z. (2012). Uji Aktivitas Antistres dan Sedatif Minyak Biji Pala (*Myristica fragrans* Houtt.) pada Mencit Jantan Galur Swiss Webster. *Acta Pharmaceutica Indonesia*, 37(2). <https://journals.itb.ac.id/index.php/acta/article/view/4038>
- Al Mahbub, A. S., & Swasono, M. A. H. (2017). Pengaruh Proporsi Kayu Secang (*Caesalpinia Sappan* L.) dan Kayu Manis (*Cinnamomum Burmannii* Bl) terhadap Aktivitas Antioksidan “Wedang Semanis. *Teknologi Pangan: Media Informasi Dan Komunikasi Ilmiah Teknologi Pertanian*, 8(2), 107–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.35891/tp.v8i2.649>
- Anastasya, K., & Nurchasanah, Y. (2024). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny A Dengan Penerapan Ayah ASI Di Wilayah Puskesmas Cibatu Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Silwangi*, 4(3), 1115–1128. <https://jurnal.polkesban.ac.id/index.php/jks/article/view/1554>
- Chang, S., & Chen, C. (2016). Effects of an Intervention With Drinking Chamomile Tea on Sleep Quality and Depression in Sleep Disturbed Postnatal Women: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Advanced Nursing*, 72(2), 306–315. <https://doi.org/10.1111/jan.12836>
- Druckerman, P. (2020). *Bringing Up Bebe: Rahasia Kedamaian Pengasuhan Ala Perancis*. Bentang Pustaka.
- Fitri, H. A., & Pamungkasih, C. O. (2022). Pengaruh Proses Pembuatan Tisane “Wedang Uwuh” terhadap Kandungan Polifenol dan Aktifitas Penangkap Radikal Bebasnya. *PHARMACY: Jurnal Farmasi Indonesia (Pharmaceutical Journal of Indonesia)*, 19(1), 108–121. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.30595/pharmacy.v19i1.12827>
- Gelgel, D., Kadek, Y., & Ni Made, M. P. I. D. G. (2017). Kajian Pengaruh Jenis Jahe (*Zingiber Officinale* Rosc.) dan Waktu Pengeringan Daun terhadap Kapasitas Antioksidan Serta Sensoris Wedang Uwuh. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Pangan*. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.374565>
- Harahap, W., & Adiyanti, M. G. A. (2020). Kualitas Tidur dan Pola Tidur Sebagai Prediposisi Postpartum Blues pada Primipara. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jkr.35435>
- Harjanti, R. S., Hetika, H., & Murwanti, S. (2021). Analisis Harga Pokok Produksi dan Harga Jual Dengan Metode Cost Plus Pricing (Studi Kasus pada UKM Wedang Uwuh 3Gen Tegal). *Benefit: Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 6(1), 84–97. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/benefit.v6i1.14042>
- Hasna, A. N., Murwati, M., & Susilowati, D. (2018). Hubungan Gangguan Tidur Ibu Nifas dengan Kejadian Postpartum Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmalang Sragen. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(2), 74–77. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i2.81>

- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Profil kesehatan indonesia tahun 2020. *Kemenkes RI*, 48(1), 6–11. <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>
- Khayamim, N., Bahadoran, P., & Mehrabi, T. (2016). Relationship Between Fatigue and Sleepiness With General Health of Mothers In The Postpartum Period. *Iranian Journal of Nursing Midwifery Research*, 21(4), 385–390. <https://doi.org/10.4103/1735-9066.185580>
- Kristianingrum. (2019). Pembuatan Wedang Uwuh Celup. *Jurnal Pendidikan Kimia FMIPA Universitas Negeri Yogyakarta*, 1(1). <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.55175/cdk.v4i3.37>
- Lailam, T., & Murti, A. D. (2019). Women's Empowerment through the Development of the Wedang Uwuh Traditional Beverage Business in Muntuk Village, Dlingo, Bantul, Yogyakarta. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 61–67. <https://doi.org/https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v4i2.802>
- Lau, M. A., Suseno, B. K., & Sudradjat, S. E. (2022). Wedang Uwuh : A Natural Antioxidant from Yogyakarta. *Jurnal Medscientiae*, 1(1), 10–14. <https://doi.org/10.36452/Jmedscie.V1i1.2443>
- Marni. (2017). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Puerperium Care*. Pustaka Pelajar.
- Nugroho, A., Kim, M.-H., Choi, J., Choi, J. S., Jung, W. T., Le, K.-T., & Park, H.-J. (2012). Phytochemical Studies of The Phenolic Substances in Aster Glehni Extract and its Sedative and Anticonvulsant Activity. *Archives of Pharmacology Research*, 35(3), 423–430. <https://doi.org/10.1007/s12272-012-0304-7>
- Puspita, I. M., Ma'rifah, U., Nadhiroh, A. M., & Taufiqoh, S. (2022). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Rena Cipta Mandiri.
- Puspitasari, S. R. (2015). Latihan Relaksasi Otot Progresif Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Kandat-Kediri. In *Universitas Airlangga*. <https://repository.unair.ac.id/48360/>
- Renata, A., & Tadjudin, N. S. (2023). Tingkat Kecemasan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(2), e1361. Retrieved from <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1361>
- Saputri, E. M. (2020). Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Pada 6 Jam s/d 6 Hari Postpartum. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 11(2). <https://doi.org/10.56772/jkk.v11i2.179>.
- Sukandar, E. Y., Farmakologi-Farmasi, Pratiwi, B., & Putri, R. A. (2022). Studi Literatur Tumbuhan Indonesia dengan Aktivitas Hipnotik Sedatif Berdasarkan Khasiat Empiris dan Data Uji Klinis. *Acta Pharmaceutica Indonesia*, 47(1), 29–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.5614/api.v47i1.16974>
- Tschiggerl, C., & Bucar, F. (2017). The Volatile Fraction of Herbal Teas. *Phytochemistry Reviews*, 11(1), 245–254. <https://doi.org/10.1007/s11101-012-9244-6>
- Widanti, Y. A., Nuraini, V., & Ariyanto, S. D. (2019). Sifat Sensoris Dan Aktivitas Antioksidan Wedang Uwuh Kelor dengan Variasi Cara Penyeduhan. *Research Fair Unisri*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.33061/rsfu.v3i1.2588>
- Widyaningsih, T. D., Nugroho, M., Alif, F., & Ulilalbab, A. (2022). Optimasi Formula Wedang Uwuh Berbasis Rosella Merah sebagai Minuman Fungsional. *Amerta Nutrition*, 6(1). <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1.2022.53-62>
- Wisnu, L., Kawiji, K., & Atmaka, W. (2015). Pengaruh Suhu dan Waktu Pasteurisasi terhadap Perubahan Kadar Total Fenol pada Wedang Uwuh Ready To Drink dan Kinetika Perubahan Kadar Total Fenol Selama Penyimpanan. *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*, 8(2), 71–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/jthp.v0i0.12892>