

EFEKTIVITAS KONSUMSI PUTIH TELUR REBUS DENGAN PENYEMBUHAN LUKA JAHITAN PERINEUM PADA IBU NIFAS

Annisa Purwanggi¹, Esti Rahayu²

Akademi Kebidanan Wira Buana

annisapurwanggi@akbid-wirabuana.ac.id¹, estirahayu@akbid-wirabuana.ac.id²

ABSTRACT

Factors of maternal mortality in Indonesia cause by various things. Bleeding and infection are one of the highest cases of the death cause. The humid perineum and the wound which is not treated well can improve the bacteria growth thus it can cause infection. Based on the results of a preliminary study with interviews with 6 postpartum mothers who experienced perineal injuries, 4 mothers said they did not know that consuming boiled egg whites could heal perineal wounds. The purpose of this study was to determine the effectiveness of consuming boiled egg whites in healing perineal suture wounds in postpartum mothers. This type of research uses a pre-experimental design with a Quasy Experiment Design approach in July-November 2022 at TPMB Marwani SST Lampung Tengah. The independent variable in this study is the consumption of boiled egg whites, while the dependent is perineal wound healing. The population of this study were all postpartum mothers who experienced second degree perineal injuries. The sampling technique in this study was non-probability sampling, purposive sampling. The results of the bivariate analysis test used were the Mann Whitney test with a p-value $0.009 < 0.05$, which means that consumption of boiled egg whites is effective in accelerating the healing time of perineal wounds in postpartum mothers. Suggestions from researchers are that it is hoped that postpartum mothers can know how to treat perineal suture wounds so that infection does not occur and further increase their knowledge about how to treat perineal suture wounds.

Keywords : *Perineum Suture Wound, Postpartum, Postpartum Mother, Egg White*

ABSTRAK

Faktor-faktor penyebab kematian ibu di Indonesia ada berbagai macam, perdarahan dan infeksi merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi. Kondisi perineum yang lembap dan tidak dirawat dengan baik dapat meningkatkan perkembangbiakan bakteri sehingga menimbulkan infeksi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan wawancara kepada 6 ibu postpartum yang mengalami luka perineum, 4 ibu mengatakan tidak mengetahui bahwa konsumsi rebusan putih telur dapat menyembuhkan luka perineum. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas konsumsi putih telur rebus dengan penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu nifas. Jenis penelitian ini menggunakan rancangan pra eksperimen dengan pendekatan *Quasy Experiment Desain* pada bulan Juli-November 2022 di TPMB Marwani SST Lampung Tengah. Variabel independen dalam penelitian ini adalah konsumsi putih telur rebus, sedangkan dependennya adalah penyembuhan luka perineum. Populasi penelitian ini yaitu seluruh ibu nifas yang mengalami luka perineum derajat II. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* jenis *purposive sampling*. Hasil uji analisis bivariat yang digunakan adalah uji *Mann Whitney* dengan nilai *p-value* $< 0,05$ yaitu *sig.2-tailed* 0,009 yang artinya konsumsi putih telur rebus efektif dalam mempercepat waktu penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. Saran dari peneliti yaitu diharapkan ibu nifas dapat mengetahui cara perawatan luka jahitan perineum agar tidak terjadi infeksi dan lebih meningkatkan pengetahuannya tentang cara perawatan luka jahitan perineum.

Kata Kunci : *Ibu Nifas, Luka Jahitan Perineum, Putih Telur*

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. AKI adalah rasio kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas di setiap 100.000 kelahiran hidup. Komplikasi utama yang menyebabkan hampir 75% dari semua kematian ibu adalah perdarahan setelah melahirkan, infeksi post partum, tekanan darah tinggi selama kehamilan dan protein urin positif (pre-eklamsi dan eklamsia), komplikasi persalinan, dan aborsi tidak aman (Profil Kesehatan Indonesia, 2018).

Upaya akselerasi penurunan AKI dilakukan untuk menjamin agar setiap ibu bisa mengakses pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih pada fasilitas pelayanan kesehatan, perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi, perawatan spesifik serta rujukan. Jika terjadi komplikasi mendapatkan cuti hamil serta melahirkan dan pelayanan keluarga berencana (Profil Kesehatan Provinsi Lampung, 2020).

Keberhasilan program kesehatan ibu dapat di evaluasi melalui indikator primer AKI. Selain untuk menilai program kesehatan ibu, indikator ini pula dapat menilai derajat kesehatan masyarakat,

sebab sensitifitasnya terhadap perbaikan pelayanan kesehatan, baik dari sisi aksesibilitas maupun kualitas (Profil Kesehatan Indonesia, 2021).

Derajat kesehatan seorang perempuan dapat ditentukan dari jumlah kematian yang disebabkan kehamilan, persalinan dan pasca persalinan. Salah satu target *Sustainable Development Goals* (SDGs) dalam menurunkan AKI yaitu mengharuskan penurunan rasio kematian ibu global menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Jika target SDGs tercapai dalam mengurangi AKI global, hal ini akan menyelamatkan nyawa setidaknya satu juta perempuan. Mayoritas kematian ibu dapat dicegah melalui penatalaksanaan kehamilan dan perawatan yang tepat saat persalinan, termasuk perawatan antenatal oleh tenaga kesehatan terlatih, bantuan oleh tenaga kesehatan terampil, serta perawatan dan dukungan pada minggu-minggu setelah melahirkan (WHO, 2020).

Berdasarkan grafik trend kasus kematian ibu tahun 2020 di Provinsi Lampung menunjukkan bahwa jumlah kasus kematian ibu mengalami kenaikan dibandingkan tahun 2019 yaitu dari 110 kasus menjadi 115 kasus. Diketahui penyebab kasus kematian ibu di Provinsi Lampung tahun 2020 disebabkan oleh perdarahan (44 kasus) hipertensi (24

kasus) infeksi (2 kasus) gangguan sistem peredaran darah (9 kasus) gangguan metabolik sebanyak 1 kasus dan lain-lain sebanyak 35 kasus (Profil Kesehatan Provinsi Lampung, 2020).

Perlukaan pada daerah perineum yang ditimbulkan saat persalinan perlu suatu perawatan yang tepat agar luka tersebut segera pulih. Penyembuhan luka perineum pada masa nifas rata-rata membutuhkan waktu 7-14 hari. Waktu ini dirasa cukup lama karena mikro organisme dapat berkembang biak dalam waktu 48 jam (2 hari), ditambah dengan kondisi perineum dalam masa nifas yang selalu lembab oleh lochea sehingga dapat menimbulkan infeksi (Prawirohardjo, 2014).

Luka perineum dapat disembuhkan salah satunya dengan asupan nutrisi yang bagus terutama tinggi protein. Telur merupakan jenis lauk pauk protein hewani yang murah, mudah ditemukan, ekonomis dan salah satu makanan paling padat nutrisi. Kandungan nutrisi telur utuh mengandung lebih dari 90% kalsium dan zat besi, satu telur mengandung 6 gram protein berkualitas dan 9 asam amino esensial. Nutrisi yang baik akan memfasilitasi penyembuhan dan menghambat atau bahkan menghindari keadaan malnutrisi. Zat besi dapat menggantikan darah yang hilang, sedangkan protein merupakan zat yang

bertanggung jawab sebagai blok pembangun otot, jaringan tubuh, serta jaringan tulang, namun tak dapat disimpan oleh tubuh, maka untuk menyembuhkan luka memerlukan asupan protein setiap hari (Arisandi, 2013).

Menyikapi fenomena tersebut, peneliti merasa tertarik, meneliti tentang efektifitas konsumsi putih telur rebus dengan penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu nifas.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan rancangan Pra Eksperimen dengan pendekatan *Quasy Experiment Desain* yang dilakukan di TPMB Marwani SST Lampung Tengah pada bulan Juli-November 2022. Variabel independen dalam penelitian ini adalah konsumsi putih telur rebus, sedangkan dependennya adalah penyembuhan luka perineum. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang mengalami luka jahitan perineum derajat II. Sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 15 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* jenis *purposive sampling*. Kriteria dalam pengambilan sampel harus memenuhi beberapa syarat yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu bersedia menjadi

responden, ibu postpartum 1-7 hari, belum pernah mengkonsumsi telur rebus, tidak memiliki riwayat alergi, ibu nifas dengan

luka jahitan perineum derajat II. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu ibu nifas dengan luka jahitan perineum derajat I dan derajat III, memiliki riwayat alergi, sudah konsumsi telur rebus pada 1-7 hari postpartum serta ibu nifas dengan luka jahitan perineum yang tidak bersedia menjadi responden.

Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Uji statistik menggunakan uji *Mann Whittney*. Sebelum pengumpulan data, peneliti menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian. Selanjutnya, meminta persetujuan dari calon responden dengan menandatangani lembar *informed consent*. Responden yang bersedia diberi kesempatan bertanya apabila ada pertanyaan yang tidak dipahami. Kemudian setelah selesai maka dilakukan pengumpulan data dan melakukan analisis data.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Kategori	Karakteristik Responden	
	Frekuensi	Presentase (%)
Umur		
18-23 tahun	4	26.7
24-29 tahun	6	40
30-35 tahun	5	33.3
Pendidikan		
Diploma/ Sarjana	3	20
SMA	7	46.7
SMP	5	33.3
Paritas		
Primigravida	9	60
Multigravida	6	40

Karakteristik responden berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 24-29 tahun (40%) sebanyak 6 orang. Sedangkan pendidikan terakhir responden sebagian besar SMA (46,7%) sebanyak 7 orang, dan riwayat persalinan responden sebagian besar primigravida (60%) sebanyak 9 orang.

Karakteristik Fase Penyembuhan Luka Perineum Sesudah Pemberian Putih Telur Rebus

Tabel 2
Karakteristik Fase Penyembuhan Luka Perineum Sesudah Pemberian Putih Telur

Kriteria Penilaian Luka Perineum	Frekuensi	Presentase (%)
Buruk	0	0
Sedang	3	20
Baik	12	80
Total	15	100,0

Hasil penelitian tersebut

menunjukkan bahwa distribusi kecepatan penyembuhan luka perineum sesudah pemberian putih telur rebus berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar (80%) baik dengan kondisi luka sudah mengering, perineum tertutup, dan tidak menunjukkan tanda infeksi yaitu sebanyak 12 orang.

Tabel 3
Efektifitas Konsumsi Putih Telur Rebus dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perineum

Variabel	Mann-Whitney Test				
	Mean Rank	Z	N	df	Sig (2-tailed)
Penyembuhan luka baik	9.50	-2.614	12	15	0.009
Penyembuhan luka sedang	2.00		3		

Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* diperoleh nilai *Sig.2-tailed* sebesar $0,009 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa konsumsi putih telur rebus efektif dalam mempercepat waktu penyembuhan luka perineum pada ibu nifas.

PEMBAHASAN

Dalam pengkajian data dibutuhkan semua data untuk mengevaluasi keadaan pasien dan mengumpulkan semua informasi yang akurat dari semua sumber yang berkaitan dengan kondisi pasien (Wulandari & Handayati, 2011). Data subjektif didapatkan keluhan utama ibu yang sebagian besar menyatakan bahwa perut terasa mules dan nyeri pada luka

jahitan perineum, hal ini sesuai dengan teori menurut Fitriani dan Sry (2021) sebagaimana diketahui, ketika *uterus* berkontraksi, seorang wanita akan merasakan mules, inilah yang disebut nyeri setelah melahirkan, sedangkan nyeri yang dirasakan merupakan tanda dan gejala luka jahitan perineum, antara lain; merasa nyeri, sakit pada jalan lahir karena adanya jahitan pada perineum, jahitan perineum tampak lembap, merah terang, perdarahan hebat, serta tampak pengeluaran *lochea rubra* pada perineum.

Data subjektif yang didapatkan dari rekam medik yaitu ibu mengalami luka perineum derajat dua, yaitu robekan yang mengenai *mukosa vagina, komisura posterior*, kulit perineum, dan otot perineum. Hal ini sesuai dengan Wayani dan Endang (2021) yang mengatakan bahwa luka perineum derajat dua robekan yang terjadi mengenai selaput lendir *vagina* dan otot perineum tetapi tidak mengenai otot *sfincter ani*.

Selain itu peneliti menanyakan bagaimana cara responden melakukan perawatan luka jahitan perineum dan pasien mengatakan melakukan perawatan luka jahitan perineum dengan prinsip bersih dan kering menggunakan air bersih dan membersihkan daerah luka dari arah depan ke belakang. Hal ini sesuai dengan teori menurut Nugroho (2014) yang menyatakan bahwa perawatan luka jahitan

dapat dilakukan dengan prosedur mencuci tangan terlebih dahulu, mengisi botol dengan air, membuang pembalut yang telah penuh dengan gerakan dari bawah, semprotkan atau siram seluruh perineum dengan air, lalu keringkan dari arah depan ke belakang, memasang pembalut dari depan ke belakang, dan mencuci tangan kembali.

Sebagian besar responden mengatakan mengganti pembalut pada saat setelah mandi, setelah buang air kecil dan buang air besar. Hal ini sesuai dengan teori menurut Pohan (2022) yang mengatakan bahwa waktu untuk melakukan perawatan luka jahitan perineum yaitu pada saat mandi karena pada saat mandi ibu pasti melepas pembalut, setelah terbuka maka ada kemungkinan terjadi kontaminasi bakteri pada cairan yang tertampung pada pembalut, untuk itu maka perlu dilakukan penggantian pembalut, demikian pula pada perineum ibu, untuk dilakukan pembersihan perineum. Selanjutnya pada saat buang air kecil, kemungkinan besar terjadi kontaminasi air seni pada *rectum*, akibatnya dapat memicu pertumbuhan bakteri pada perineum, untuk itu perlu diperlukan pembersihan perineum. Dan yang terakhir pada saat buang air besar diperlukan pembersihan sisa-sisa kotoran disekitar anus, untuk mencegah terjadinya kontaminasi bakteri dari anus ke perineum

yang letaknya bersebelahan, maka diperlukan proses pembersihan anus dan perineum secara keseluruhan.

Faktor aktifitas dan istirahat juga dapat mempengaruhi kesembuhan luka. Aktifitas yang berlebihan dapat menghambat perapatan tepi luka serta mengganggu penyembuhan yang diinginkan. Dukungan keluarga juga sangat berperan penting, dimana ibu akan merasa mendapatkan perlindungan dan dukungan serta nasihat-nasihat khususnya orangtua dalam merawat kebersihan setelah persalinan (Rusjiyanti, 2009). Teori tersebut sama halnya dengan pernyataan pasien yang mengatakan bahwa istirahatnya cukup, pekerjaan rumah dan mengurus bayi dibantu oleh suami dan ibu mertua.

Faktor tradisi juga sangat berpengaruh pada kesembuhan luka karena di Indonesia semua peninggalan nenek moyang untuk perawatan setelah persalinan masih banyak digunakan, termasuk oleh kalangan masyarakat modern. Misalnya untuk perawatan kebersihan *genital*, masyarakat tradisional menggunakan daun sirih yang direbus kemudian airnya digunakan untuk cebok (Rusjiyanto, 2009). Teori tersebut sama halnya dengan pernyataan pasien yang mengatakan bahwa dalam membersihkan daerah jalan lahir tidak menggunakan obat-obatan tradisional jenis apapun.

Pada kunjungan pertama melalui pemeriksaan *palpasi abdomen* pada 15 responden yang dilakukan di hari berbeda didapatkan hasil *kontraksi uterus* keras, TFU dua jari dibawah pusat. Pada kunjungan kedua didapatkan hasil *kontraksi uterus* keras, TFU 3 jari dibawah pusat. Pada kunjungan ketiga TFU 2 jari diatas simfisis, dan pada kunjungan keempat TFU sudah tidak teraba. Hal ini sesuai dengan teori menurut Wulandari & Handayani (2011), yaitu setelah *plasenta* lahir TFU setinggi pusat, pada hari ke tujuh (1 minggu) TFU pertengahan antara pusat *sympisis*, pada hari ke-14 (2 minggu) TFU tidak teraba, dan pada minggu ke 6 TFU kembali normal.

Pemeriksaan pada organ *genetalia* didapatkan adanya pengeluaran *lochea*. Sebagian besar responden pada kunjungan pertama 2 jam postpartum dan kunjungan kedua 3 hari postpartum didapatkan *lochea* berwarna merah segar atau *lochea rubra*, kunjungan ketiga 6 hari postpartum, terjadi perubahan pada pengeluaran *lochea* yaitu *lochea* berwarna merah kecoklatan / *lochea sanguilenta*, dan pada kunjungan keempat terjadi perubahan pengeluaran *lochea* yaitu adanya pengeluaran seperti lendir berwarna putih / *lochea alba*. Hal ini sesuai dengan teori Pohan (2022) bahwa keluarnya darah nifas atau *lochea* terdiri

dari 4 tahapan, yaitu; *lochea rubra* berwarna merah, muncul pada 1-4 hari postpartum; *lochea sanguilenta* berwarna merah kecoklatan dan berlendir, muncul pada hari ke 4 sampai hari ke 7 postpartum; *lochea serosa* berwarna kuning kecoklatan, muncul pada 7-14 hari postpartum; *lochea alba*, mengandung *leukosit*, sel *desidua*, sel *epitel*, selaput lendir *serviks* dan serabut jaringan yang mati, berlangsung selama 2-6 minggu postpartum.

Penatalaksanaan terhadap ibu nifas dengan luka jahitan perineum di TPMB Marwani SST Lampung Tengah meliputi memberikan KIE kepada ibu rasa mules dan nyeri pada jalan lahir yang dirasakan adalah hal yang normal karena uterus sedang berkontraksi sehingga mengakibatkan rasa mules, dan nyeri pada jalan lahir disebabkan karena adanya jahitan pada perineum, sehingga mengakibatkan rasa nyeri.

Memberitahu ibu karena perineum ibu dilakukan penjahitan maka perawatan perineum harus dilakukan dengan benar agar tidak terjadi infeksi dan luka cepat kering, memberitahu agar daerah jalan lahir harus dalam kondisi kering, dan perawatan luka hanya menggunakan air bersih dengan prinsip bersih dan kering, tidak boleh menggunakan obat-obatan tradisional, memberitahu ibu untuk sesering mungkin mengganti pembalut

karena pembalut merupakan sarang kuman dan bakteri, dan membersihkan jalan lahir dari arah depan kebelakang, dan keringkan dengan handuk bersih dan kering atau menggunakan tissue.

Selain itu memberikan KIE kepada ibu untuk makan-makanan yang tinggi protein, bergizi seimbang, dan bervariasi. Memberitahu ibu dan keluarga bahwa tidak ada pantangan makanan jenis apapun, terutama makanan yang amis-amis, karena makanan tersebut mengandung tinggi protein yang sangat baik dalam proses penyembuhan luka. Memberikan KIE tentang pola istirahat dengan mengikuti pola tidur bayi, apabila bayi tidur ibu ikut tidur, ibu harus tetap menjaga pola istirahatnya selama masa nifas dengan mengikutsertakan suami dalam melakukan asuhan pada bayi. Di lahan juga memberikan KIE tentang ASI eksklusif dan memberikan KIE tentang tanda bahaya pada masa nifas dan tanda bahaya pada bayi.

Kebutuhan ibu setelah melahirkan selain pentingnya kecukupan gizi seimbang yaitu mengajarkan ibu cara perawatan luka jahitan perineum, karena perineum ibu dilakukan penjahitan maka perawatan perineum harus dilakukan dengan benar agar tidak terjadi infeksi dan luka cepat kering, memberitahu agar daerah jalan lahir harus dalam kondisi kering memberitahu agar daerah jalan

lahir harus dalam kondisi kering, dan perawatan luka hanya menggunakan air bersih dengan prinsip bersih dan kering, tidak boleh menggunakan obat-obatan tradisional, memberitahu ibu untuk sesering mungkin mengganti pembalut karena pembalut merupakan sarang kuman dan bakteri, dan membersihkan jalan lahir dari arah depan kebelakang, dan keringkan dengan handuk bersih dan kering atau menggunakan tissue, hal ini sangat penting diperhatikan agar tidak terjadi infeksi pada luka jahitan perineum. Selain cara melakukan perawatan luka jahitan perineum, ibu juga membutuhkan istirahat yang cukup dan menghindari aktifitas yang berlebih, menjaga pola nutrisi dan mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi protein agar luka cepat kering dan menutup, serta peran suami dan keluarga untuk membantu ibu dalam masa nifas agar ibu dapat lebih fokus terhadap dirinya dan juga bayinya.

Menurut Nugroho (2014) perawatan luka jahitan perineum sebaiknya dilakukan di kamar mandi dengan posisi ibu jongkok jika mampu atau berdiri dengan posisi kaki terbuka dengan menggunakan air di baskom, gayung atau botol dan handuk bersih, perawatan perineum ini sendiri dapat mengurangi ketidaknyamanan, kebersihan, mencegah infeksi dan meningkatkan penyembuhan dengan prosedur mencuci tangan terlebih

dahulu, mengisi botol dengan air, membuang pembalut yang telah penuh dengan gerakan dari bawah, semprotkan atau siram seluruh perineum dengan air, lalu keringkan dengan menggunakan handuk bersih atau tissue dari depan kebelakang, memasang pembalut dari depan ke belakang, dan mencuci tangan kembali.

Perawatan luka jahitan perineum yang dilakukan dengan baik dapat menghindari terjadinya infeksi yang disebabkan karena terkena *lochea*, apabila lembap maka akan sangat menunjang perkembangbiakan bakteri yang dapat menyebabkan timbulnya infeksi pada perineum; komplikasi yang disebabkan karena munculnya infeksi pada perineum dapat merambat pada saluran kemih ataupun pada jalan lahir yang dapat berakibat pada munculnya komplikasi infeksi kandung kemih maupun infeksi pada jalan lahir; kematian ibu postpartum yang disebabkan karena penanganan komplikasi yang lambat dapat menyebabkan terjadinya kematian pada ibu postpartum mengingat kondisi fisik ibu postpartum masih lemah (Nugroho, 2014).

Proses penyembuhan luka perineum membutuhkan asupan nutrisi yang adekuat terutama yang banyak mengandung protein. Protein membantu meregenerasi dan membangun sel-sel yang rusak akibat

operasi. Salah satu sumber makanan yang kaya akan protein adalah putih telur. Putih telur mengandung protein yang sangat tinggi, mutu protein, nilai cerna, dan mutu cerna telur paling baik diantara bahan-bahan makanan lainnya. Nilai cernanya bernilai 100% dibandingkan dengan daging yang hanya 81%. Putih telur mengandung albumin 95% yang berfungsi untuk penyembuhan luka. Protein putih telur sangat mudah untuk dicerna, diserap, dan digunakan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan jaringan-jaringan tubuh (Warsito, 2015).

Telur sebagai bahan pangan merupakan salah satu sumber protein hewani yang memiliki citarasa yang lezat dan bergizi tinggi. Selain itu telur merupakan bahan makanan yang paling sering dikonsumsi oleh masyarakat, karena harga yang relatif murah dan mudah dieproleh. Telur juga berfungsi dalam aneka ragam pengolahan. Umumnya telur yang dikonsumsi berasal dari jenis unggas, seperti ayam, bebek, burung puyuh dan angsa (Wulandari, 2017).

Nilai cerna putih telur adalah 100% dibandingkan dengan daging yang hanya 81%, oleh karena zat gizi putih telur sudah dalam keadaan terstimulasi sehingga mudah dicerna dan diabsorpsi oleh tubuh secara sempurna sehingga digunakan tubuh untuk pertumbuhan dan

perkembangan jaringan-jaringan tubuh. Putih telur mengandung albumin 95% yang berfungsi untuk penyembuhan luka. Berdasarkan hal yang dijelaskan di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa protein putih telur mempunyai pengaruh terhadap penyembuhan luka dengan pemenuhan kebutuhan protein untuk pembentukan jaringan baru di sekitar luka. Meskipun banyak faktor yang mempengaruhi, tetapi menjaga asupan nutrisi protein tinggi dengan putih telur lebih dominan untuk pemenuhan kebutuhan protein dalam tubuh (Warsito, 2015).

Selain faktor nutrisi, proses penyembuhan luka juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain diantaranya yaitu faktor usia dimana ibu nifas dengan luka perineum berada dalam usia reproduksi (20-35 tahun) memiliki mekanisme sel yang bekerja lebih cepat dan efektif terhadap penyembuhan luka. Sedangkan pada usia > 35 tahun mekanisme sel memiliki respon yang lambat sehingga waktu yang dibutuhkan untuk penyembuhan luka menjadi lebih lama dan kurang efektif. Tingkat pendidikan yang tinggi cenderung pengetahuannya baik. Hal tersebut disebabkan karena ibu memiliki wawasan yang luas sehingga lebih mudah menerima informasi dan bisa menyikapi masalah kesehatan dengan baik dan mampu mengimplementasikan dalam

perilaku dan gaya hidup sehari-hari. Sedangkan pengetahuan ibu yang kurang menyebabkan ibu sulit menerima dan mengimplementasikan informasi mengenai perilaku hidup sehat serta menjadi mudah dipengaruhi oleh orang lain atau lingkungan sekitar. Pengetahuan ibu yang kurang tentang nutrisi dan perawatan masa nifas akan menghambat proses penyembuhan luka.

Faktor paritas juga merupakan faktor lain yang mempengaruhi proses ibu nifas dalam penyembuhan luka perineum pasca bersalin. Ibu yang sudah mempunyai anak atau yang sudah pernah melahirkan seperti halnya ibu multipara akan berbeda dengan apa yang dirasakan atau dialami orang yang baru pertama melahirkan (primipara) karena pengalaman menghadapi situasi tersebut akan membuat seseorang lebih siap dan mandiri dalam melakukan pemenuhan kebutuhan nutrisi pasca melahirkan.

KESIMPULAN

Uji analisis bivariat yang digunakan adalah uji *Mann Whiteney* dengan nilai *p-value* <0,05 yaitu *sig.2-tailed* 0,009 yang artinya konsumsi putih telur rebus efektif dalam mempercepat waktu penyembuhan luka perineum pada ibu nifas

Penatalaksanaan lain dalam perawatan luka jahitan perineum selain pola nutrisi yaitu ibu nifas diberikan

informasi terkait cara perawatan luka jahitan *perineum* yang meliputi *personal hygiene* atau kebersihan diri terutama pada daerah luka jahitan *perineum* atau pada daerah genitalia, dan mobilisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisandi, Y, 2013. *Therapi Herbal Berbagai Penyakit*. Jakarta: Eska Media.
- Dinkes Lampung, 2018. *Profil Kesehatan Propinsi Lampung*. Dinas Kesehatan propinsi Lampung
- Fitriani & Sry, 2021. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Budi Utama.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018. *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022. *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Nugroho, T. 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas (Askeb 3)*. Yogyakarta: Nuha Medika Press.
- Pohan. 2022. *Pengantar Asuhan Kebidanan*. Tanjung Balai: PT Inovasi Pratama International
- Prawirohardjo, S, 2014. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Material dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Profil Dinkes Provinsi Lampung, 2020. *Profil Kesehatan Provinsi Lampung*. Lampung.
- Rusjiyanto, 2009. *Manajemen Luka*. Jakarta: EGC.
- Walyani, S., & Endang. 2021. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Warsito, H. et al., 2015. *Ilmu Bahan Makanan Dasar*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- World Health Organization. 2020. *Maternal Mortality*. World Hearing Day 2020 (who.int)
- Wulandari, R, 2017. *Manfaat Ajaib Telur*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wulandari, D & Handayani, A, R. 2011. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.