

PENGARUH KONSUMSI PUTIH TELUR REBUS TERHADAP PERCEPATAN PENYEMBUHAN LUKA *PERINEUM* PADA IBU NIFAS DI PMB WILAYAH PUSKESMAS POHJENTREK KABUPATEN PASURUAN

Afrah Hidayah^{1*}, Sulistiyah², Raden Maria Veronika Widiatrilupi³

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang^{1,2,3}

*Corresponding Author : afrahhidayah@gmail.com

ABSTRAK

Robekan perineum terjadi pada hampir semua persalinan pertama atau tidak jarang juga pada persalinan berikutnya. Dampak terjadinya ruptur perineum atau robekan jalan lahir pada ibu antara lain terjadinya infeksi luka jahitan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi putih telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di PMB Wilayah Puskesmas Pohjentrek Kabupaten Pasuruan pada tanggal 16 maret – 28 mei tahun 2023. Metode penelitian menggunakan quasi eksperimental dengan pendekatan *two group posttest only design*. Populasi penelitian adalah ibu nifas dengan jumlah 32 orang dengan sampel 16 kelompok kontrol dan 16 kelompok intervensi. Pengambilan sampel menggunakan konsekutif sampling. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi. Teknik analisis menggunakan uji paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata waktu yang dibutuhkan ibu nifas yang tidak mengonsumsi putih telur rebus adalah 7,33 hari, sedangkan waktu yang dibutuhkan ibu nifas untuk penyembuhan luka perineum yang mengonsumsi putih telur rebus adalah 5,19 hari. Hasil uji paired t-test didapatkan p-value $0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh konsumsi putih telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di PMB Wilayah Puskesmas Pohjentrek Kabupaten Pasuruan. Protein dari putih telur berguna sebagai zat pembangun untuk mengganti sel-sel yang rusak dan membantu pembentukan jaringan baru dalam mempercepat penyembuhan luka perineum.

Kata kunci : ibu nifas, luka perineum, putih telur

ABSTRACT

Perineal tears occur in almost all first deliveries or not infrequently also in subsequent deliveries. The impact of perineal rupture or tearing of the birth canal on the mother includes the occurrence of suture wound infections. This study aims to analyze the effect of consuming boiled egg whites on accelerating perineal wound healing in postpartum women at PMB Pohjentrek Health Center in Pasuruan Regency on March 16 – May 28, 2023. The research method used a quasi-experimental approach with a two group posttest only design. The study population was postpartum mothers with a total of 32 people with a sample of 16 control groups and 16 intervention groups. Sampling using consecutive sampling. The instrument used is the observation sheet. The analysis technique uses paired t-test. The results showed that the average time needed for postpartum women who did not consume boiled egg whites was 7.33 days, while the time needed for postpartum mothers to heal perineal wounds who consumed boiled egg whites was 5.19 days. The results of the paired t-test obtained a p-value of $0.000 < 0.05$, meaning that there was an effect of consuming boiled egg whites on accelerating the healing of perineal wounds in postpartum mothers at PMB Pohjentrek Health Center, Pasuruan Regency. Protein from egg white is useful as a building agent to replace damaged cells and help form new tissue to speed up the healing of perineal wounds.

Keywords : postpartum mother, perineal wound, egg white,

PENDAHULUAN

Postpartum sebagai masa pemulihan organ reproduksi yang mengalami perubahan selama kehamilan dan persalinan, seperti terjadinya *ruptur perineum* dimana hal ini sering terjadi pada semua persalinan pertama, namun tidak jarang pada persalinan berikutnya

sehingga diperlukan perawatan yang intensif untuk mempercepat proses penyembuhan. Beberapa cedera jaringan penyokong, baik cedera akut maupun nonakut, baik yang diperbaiki atau belum, dapat menjadi masalah ginekologis dikemudian hari (Fatimah dan Lestari, 2019). Ibu bersalin, sebagian besar mengalami *ruptur* pada vagina dan *perineum* yang memberikan perdarahan dalam jumlah bervariasi. Salah satu masalah pada masa nifas yang banyak menimbulkan infeksi adalah luka *perineum*. Luka *perineum* adalah *ruptur* jalan lahir baik karena *ruptur* maupun karena *episiotomy* pada waktu melahirkan janin. (Walyani dan Purwoastuti, 2017).

World Health Organization (WHO) menerangkan bahwa hampir semua persalinan normal mengalami *ruptur* di *perineum* baik ataupun tanpa episiotomi. Berdasarkan data tahun 2018 terjadi 2,7 juta kasus *ruptur perenium* pada ibu bersalin (Sari *et al.*, 2023). Kemenkes RI melaporkan dalam Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019, angka kematian ibu sebesar 305 dari 100.000 kelahiran hidup dan untuk wilayah Jawa Timur, selama tahun 2018 jumlah persalinan yang terjadi sebanyak 570.819 persalinan. Dari jumlah tersebut, angka kematian ibu sebanyak 522 kasus (0,01%) dan 297 kasus kematian (56,89%) pada ibu nifas (Dinkes Jatim, 2019). Dinas Kabupaten Pasuruan dalam laporan menyebutkan bahwa selama tahun 2019 terjadi 23.935 persalinan. Dari jumlah persalinan yang terjadi, dilaporkan sebanyak 28 kasus kematian ibu (0,12%) dan 14 kematian (50%) diantaranya terjadi selama masa nifas (Dinkes Jatim, 2019).

Penyebab kematian ibu salah satunya adalah infeksi. Infeksi dapat terjadi pada saat masa *postpartum* diantaranya terjadi karena kurangnya perawatan luka, perdarahan akibat robekan jalan lahir, sisa pasenta, atonia uteri dan komplikasi pada masa nifas. Berdasarkan Studi pendahuluan, jumlah tafsiran persalinan pada Bulan Januari 2022-Februari 2023 yang dilaksanakan di PMB Hj Wahyu Surawati, S.Keb Desa Warung Dowo yaitu berjumlah 35 orang ibu nifas yang mengalami robekan *perineum*, 10 orang diantaranya mengalami penyembuhan luka sangat cepat (sembuh kurang dari 6 hari), 17 orang mengalami penyembuhan luka *perineum* secara normal (7 hari), sedangkan 8 orang mengalami keterlambatan penyembuhan luka (sembuh lebih dari 7 hari). Secara fisiologis luka *perineum* akan mulai membaik dalam waktu 6-7 hari *postpartum*. Kurangnya nutrisi dan pengetahuan ibu membuat luka mengalami keterlambatan penyembuhan luka *perineum* yaitu pengetahuan ibu yang kurang tentang penyembuhan yang lambat. (Sudarti, 2019).

Fenomena yang sering terjadi, sering kali masyarakat merasa risih atau kurang nyaman karena luka jahitan pada alat kemaluannya dan adanya rasa takut untuk BAB atau BAK karena takut luka jahitannya akan robek kembali atau tidak sembuh serta nyeri atau pedih bertambah luka jahitan akan sembuh lama karena kurang perawatan yang dilakukan oleh ibu. Perawatan *perineum* yang benar dapat mencegah terjadinya infeksi. (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Robekan *perineum* terjadi secara spontan/dilakukan dengan episiotomi. Penyebab terjadinya antara lain cara meneran yang tidak tepat, umur ibu, bayi besar, *perineum* yang tidak elastis, jarak kelahiran dan pimpinan yang tidak tepat. Dampak dari keterlambatan penyembuhan luka *perineum* yang pertama adalah terjadinya infeksi pada angka kematian ibu, kondisi *perineum* yang terkena lochea dan lembab akan sangat menunjang perkembangan bakteri yang dapat menyebabkan timbulnya infeksi pada *perineum*. Kedua, terjadi komplikasi yaitu munculnya infeksi pada *perineum* dapat merambat pada saluran kandung kemih ataupun pada jalan lahir yang dapat berakibat pada munculnya komplikasi infeksi kandung kemih maupun infeksi pada jalan lahir. Infeksi *postpartum* yang dapat terjadi sebagai akibat komplikasi luka *perineum* antara lain adalah metritis, endometritis, peritonitis bahkan sampai abses pelvik. Ketiga, adalah terjadinya kematian pada ibu *postpartum*, apabila terjadi penanganan yang lambat terhadap ibu *postpartum* maka hal ini dapat berpotensi menyebabkan kematian, hal ini karena kondisi fisik ibu *postpartum* masih lemah. (Sudarti,

2019). Proses penyembuhan luka *perineum* jalan lahir dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya teknik perawatan luka, istirahat, senam nifas, nutrisi, *personal hygiene* dengan selalu mengganti pembalut setiap hari. Solusi paling baik dalam mempercepat penyembuhan luka *perineum* adalah dengan memenuhi kebutuhan gizi dan asupan nutrisi selama masa nifas. Selain itu, proses mempercepat penyembuhan luka *perineum* juga dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya melalui perbaikan gizi dengan mengkonsumsi makanan tinggi kalori dan protein. Protein adalah zat makanan yang berfungsi memperbaiki dan membangun jaringan tubuh. Dalam proses regenerasi sel baru, jaringan yang rusak membutuhkan protein yang tinggi. Sumber umum protein adalah daging, susu, roti, sereal, telur, ikan, kacang-kacangan dan biji-bijian. Jenis makanan yang mengandung banyak protein adalah putih telur. Putih telur sangat kaya protein, bebas lemak dan kolesterol (berbeda dengan kuning telur). Kandungan protein ini sangat bermanfaat sebagai zat pembangun dalam tubuh. Putih telur juga mengandung asam amino yang sangat bermanfaat dalam pemulihan otot. Putih telur sangat mudah didapat, diolah dan mudah dicerna sehingga lebih mudah diserap oleh tubuh (Rindiani, 2015). Penyajian putih telur yang paling baik dalam penyembuhan luka adalah dengan cara direbus sampai matang (Purnani, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan didapatkan data persalinan terbanyak terjadi pada bulan Desember-Januari, diketahui 27 dari 35 ibu nifas mengalami percepatan penyembuhan luka *perineum* kurang lebih 6 hari sehingga penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi putih telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka *perineum* pada ibu nifas di PMB Wilayah Puskesmas Pohjentrek Kabupaten Pasuruan.

METODE

Desain penelitian yang dipergunakan adalah *quasi eksperimental* dengan pendekatan *two group posttest only design*, bertujuan membandingkan hasil dari dua kelompok. Kelompok I (intervensi) yang mengkonsumsi putih telur rebus dan kelompok II (kontrol) yang tidak mendapatkan perlakuan. Kelompok intervensi diberikan putih telur 2 kali sehari dalam satu minggu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di PMB Wilayah Puskesmas Pohjentrek Kabupaten Pasuruan yang meliputi 4 bidan sebagai lokasi penelitian yaitu Bidan Wahyu Surawati, S. Keb di desa Warungdowo, Bidan Efit Riawati, S. Keb di desa Sukorejo, Bidan Siti Karunia, S. Keb di desa Susukarejo dan Bidan Widiakartika, S. Keb di desa Parasrejo periode penelitian 16 Maret – 28 Mei tahun 2023 berjumlah 32 responden. Sampel penelitian ini adalah ibu nifas di Wilayah Puskesmas Pohjentrek Kabupaten Pasuruan dengan jumlah sampel keseluruhan 32 ibu nifas.

Dari 32 ibu nifas tersebut di bagi 2, 16 ibu nifas kelompok intervensi (mengkonsumsi putih telur rebus) dan 16 ibu nifas kelompok kontrol (tidak mengkonsumsi putih telur rebus). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan SOP putih telur rebus dan lembar observasi. Instrumen penyembuhan luka *perineum* ibu nifas (kelompok intervensi dan kelompok kontrol) menggunakan lembar observasi dilihat dengan berpatokan pada kriteria hasil ukur. Kemudian hasilnya dibandingkan. Penelitian ini dilaksanakan di PMB Wilayah Puskesmas Pohjentrek Kabupaten Pasuruan. Penelitian dilakukan pada tanggal 16 Maret - 28 Mei 2023. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Peneliti mengajukan ethical clearance ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia dengan Nomor: 3776/KEPK/IV/2023.

HASIL

Data Umum

Data umum menyajikan data karakteristik responden ibu nifas di PMB Wilayah Puskesmas Pohjentrek Kabupaten Pasuruan.

Usia Ibu

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Ibu Nifas

Usia	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
	Σ	%	Σ	%
< 21 tahun	2	12	4	25
21-29 tahun	12	76	11	69
20 - 35 tahun	2	12	1	6
Total	16	100	16	100

Tabel 1 menunjukkan pada kelompok kontrol bahwa hampir seluruhnya ibu nifas berusia 21-29 tahun sebanyak 12 orang (76%) dan sebagian kecil berusia < 21 tahun dan 20-35 tahun masing-masing yaitu sebanyak 2 orang (12%). Sedangkan data pada kelompok intervensi sebagian besar ibu nifas berusia 21-29 tahun sebanyak 11 orang (69%) dan sebagian kecil berusia 20-35 tahun sebanyak 1 orang (6%). Hal ini sesuai pernyataan WHO, bahwasanya usia subur wanita adalah 14 - 49 tahun dan puncak masa subur dan kualitas telur terbaik wanita berada pada usia 20 - 30 tahun.

Pendidikan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan Ibu Nifas

Pendidikan	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
	Σ	%	Σ	%
SLTP	1	6	3	19
SLTA	11	69	11	69
PT	4	25	2	12
Total	16	100	16	100

Dari Tabel 2 diketahui data pada kelompok kontrol bahwa sebagian besar ibu nifas berpendidikan SLTA sebanyak 11 orang (69%), sebagian kecil berpendidikan SLTP sebanyak 1 orang (6%). Sedangkan data pada kelompok intervensi sebagian besar ibu nifas berpendidikan SLTA sebanyak 11 orang (69%), sebagian kecil berpendidikan PT sebanyak 2 orang (12%).

Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu Nifas

Pekerjaan	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
	Σ	%	Σ	%
IRT	10	63	12	76
PNS	1	6	2	12
Pegawai Swasta	2	12	1	6
Wiraswasta	3	19	1	6
Total	16	100	16	100

Dari Tabel 3 diperoleh data pada kelompok kontrol bahwa sebagian besar ibu nifas berprofesi sebagai IRT sebanyak 10 orang (63%) dan sebagian kecil berprofesi sebagai PNS sebanyak 1 orang (6%). Sedangkan data pada kelompok intervensi hampir seluruhnya ibu nifas berprofesi sebagai IRT sebanyak 12 orang (76%), sebagian kecil berprofesi sebagai pegawai swasta dan wiraswasta masing-masing sebanyak 1 orang (6%).

Data Khusus

Data khusus meliputi data penyembuhan luka perineum pada ibu nifas yang tidak mengkonsumsi dan mengkonsumsi putih telur rebus, dan pengaruh tabulasi silang pengaruh konsumsi putih telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. Data khusus penelitian ini meliputi:

Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas yang Tidak Diberi Putih Telur Rebus

Tabel 4. Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas yang Tidak Diberi Putih Telur Rebus

Penyembuhan Luka	Σ	%
Normal	9	56
Lambat	7	44
Total	16	100

Dari Tabel 4 di dapat hasil sebagian besar ibu nifas yang tidak diberi putih telur rebus, penyembuhan luka perineum adalah normal sebanyak 9 orang (56%) dan hampir setengahnya, penyembuhan luka perineum adalah lambat sebanyak 7 orang (44%). Penyembuhan luka perineum pada ibu nifas yang diberi putih telur rebus

Tabel 5. Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas yang Diberi Putih Telur Rebus

Penyembuhan Luka	Σ	%
Cepat	11	69
Normal	5	31
Total	16	100

Dari Tabel 5 di dapat hasil sebagian besar ibu nifas yang diberi putih telur rebus, penyembuhan luka perineum adalah cepat sebanyak 11 orang (69%) dan hampir setengahnya penyembuhan luka perineum adalah normal sebanyak 5 orang (31%). Tabulasi silang penyembuhan luka perineum pada ibu nifas yang tidak diberi dan diberi putih telur rebus

Tabel 6. Tabulasi Silang Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas yang Tidak Diberi dan Diberi Putih Telur Rebus

Putih Telur Rebus	Penyembuhan Luka Perineum						Total	
	Cepat		Normal		Lambat		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Tidak Diberi	0	0	9	28	7	22	16	50
Diberi	11	34	5	16	0	0	16	50
Jumlah	11	34	14	44	7	22	16	100

P = 0,000

Dari Tabel 6 didapatkan data pada kelompok kontrol (tidak diberi putih telur rebus) sebagian besar penyembuhan luka perineum adalah normal sebanyak 28%, dan sebagian kecil penyembuhan luka perineum adalah lambat sebanyak 22%, sedangkan data pada kelompok intervensi (diberi putih telur rebus) hampir setengahnya penyembuhan luka perineum adalah cepat sebanyak 34% dan sebagian kecil penyembuhan luka perineum adalah normal sebanyak 16%. Dari uji *paired t-test* diperoleh nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$), artinya ada pengaruh konsumsi putih telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di PMB Wilayah Puskesmas Pohjentrek Kabupaten Pasuruan. Waktu kesembuhan ibu nifas yang mengkonsumsi putih telur rebus lebih cepat 2,25 hari (7,33 – 5,19).

PEMBAHASAN

Penyembuhan Luka Perineum Ibu Nifas yang Tidak Diberi Putih Telur Rebus

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas yang tidak diberi putih telur rebus, penyembuhan luka perineum adalah normal (6-7 hari) sebanyak 9 orang (56%) dan hampir setengahnya, penyembuhan luka perineum adalah lambat (diatas 7 hari) sebanyak 7 orang (44%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian putih telur rebus pada ibu nifas akan lebih mempercepat penyembuhan luka perineum sehingga mempercepat pemulihan kesehatan pasca persalinan karena putih telur mengandung protein yang sangat tinggi terdapat kandungan asam amino esensial yang berperan untuk meregenerasi sel-sel yang sudah rusak dan memperbaiki serta membangun jaringan baru.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Harahap *dkk* (2021) bahwa, secara fisiologis luka perineum akan mulai membaik dalam jangka waktu 6-7 hari *postpartum* dan penyebab keterlambatan penyembuhan luka perineum yaitu gizi, dimana ibu nifas sangat membutuhkan gizi yang cukup untuk proses pemulihan, dan salah satu dari gizi tersebut yaitu makanan yang tinggi protein. Yuliana dan Fauziah (2021) menyatakan bahwa protein berperan sebagai bahan baku untuk pembentukan fibrin dan kolagen, serta merangsang terjadinya angiogenesis yang penting dalam proses penyembuhan luka. Angiogenesis adalah proses pembentukan vaskuler baru dari vaskuler yang telah ada sebelumnya. Dalam proses penyembuhan luka perineum, vaskuler berperan dalam mensuplai oksigen dan nutrien yang sangat dibutuhkan untuk proses metabolisme sel dan penghilangan sel debris.

Penelitian yang dilakukan sejalan dengan penelitian Supiati dan Yulaikah (2015), dimana pada kelompok kontrol mayoritas responden membutuhkan waktu untuk kesembuhan luka jahitan perineum lebih lama dari pada kelompok perlakuan yaitu lebih dari 8 hari sebanyak 9 responden (50%) yang terdiri 6 (33,3%) responden sembuh dalam waktu 8 hari dan 3 (16,7%) responden sembuh dalam waktu 9 hari dan hanya 1 responden (5,5%) yang mengalami percepatan penyembuhan luka jahitan perineum dengan waktu yang dibutuhkan 5 hari. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Trianingsih *et al.* (2018) yang menemukan bahwa ibu nifas yang tidak mengonsumsi telur rebus paling banyak sembuh >7 hari.

Fase penyembuhan luka perineum dikatakan cepat sembuh apabila luka pada hari ke-3 sampai ke-5 mulai mengering dan menutup, serta di hari ke-7 luka sudah menutup dengan baik, dan luka perineum dikatakan lambat sembuh apabila luka hari ke-3 sampai ke-5 belum mengering dan sembuh lebih dari 7 hari (Syalfina, 2016). Kesembuhan luka perineum, secara teoritis adalah suatu proses pergantian jaringan yang mati atau rusak dengan jaringan yang baru dan sehat oleh tubuh dengan jalan regenerasi. Luka dapat dikatakan sembuh bila permukaannya bersatu kembali dan didapatkan kekuatan jaringan yang kembali normal. Kesembuhan luka meliputi dua kategori yaitu: pemulihan jaringan adalah regenerasi jaringan pulih seperti semula baik secara struktur maupun secara fungsinya, dan repair adalah pemulihan atau penggantian oleh jaringan ikat.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti beropini bahwa nutrisi pada ibu nifas berguna untuk mempercepat pemulihan kesehatan dan kekuatan, meningkatkan kualitas dan kuantitas Air Susu Ibu (ASI), serta mencegah terjadinya infeksi. Kandungan makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral memiliki manfaat untuk membantu proses penyembuhan luka perineum, dan jika salah satu zat tidak terpenuhi yaitu protein, maka ibu nifas akan mengalami perlambatan penyembuhan luka perineum.

Penyembuhan Luka Perineum Ibu Nifas yang Diberi Putih Telur Rebus

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas yang diberi putih telur rebus, penyembuhan luka perineum adalah cepat (<5 hari) sebanyak 11 orang (69%) dan

hampir setengahnya penyembuhan luka perineum adalah normal (6-7 hari) sebanyak 5 orang (31%). Proses penyembuhan luka bermula fase inflamasi berlangsung dalam 1-4 hari, dimana terjadi fase konstriksi pembuluh darah untuk mengontrol perdarahan dengan membentuk sumbatan trombosit maupun serabut fibrin. Fase selanjutnya adalah proliferasi, dimana terjadi pembentukan pembuluh darah baru sekitar luka, terbentuk substansi dasar dan serabut kolagen mulai menginfiltrasi luka. Fase selanjutnya adalah maturasi yang dikonstruksi oleh jaringan granulasi yakni timbunan kolagen untuk penyembuhan luka yang berlangsung sampai sebulan atau bahkan tahunan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Supiati dan Yulaikah (2015) bahwa, lamanya waktu yang dibutuhkan untuk kesembuhan luka perineum pada ibu nifas yang diberikan telur rebus mayoritas membutuhkan waktu 4 sampai 6 hari, sedangkan ibu nifas yang tidak diberikan telur rebus mayoritas membutuhkan waktu 8 sampai 10 hari. Pernyataan tersebut sejalan dengan Yuliana dan Fauziah (2021) yang menyatakan bahwa penyembuhan luka perineum lebih cepat pada primigravida yang memperoleh tambahan asupan protein dari konsumsi putih telur. Menurut Frilasari *et al.* (2020), asupan protein berupa putih telur akan meningkatkan proses regenerasi sel baru sehingga luka perineum pada ibu nifas lebih cepat sembuh. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Purnani, 2019) bahwa Hasil penelitian didapatkan bahwa ibu nifas dengan luka perineum yang diberikan putih telur sebagian besar (62,5%) baik (luka kering, perineum menutup, tidak ada tanda infeksi) yaitu sebanyak 10 orang, sedangkan ibu nifas dengan luka perineum yang diberikan ikan gabus sebagian besar (56,3) sedang (luka basah, perineum menutup, tidak ada tanda infeksi) yaitu sebanyak 8 orang. Putih telur mengandung albumin 95% yang berfungsi untuk penyembuhan luka.

Penelitian ini dalam proses dilapangnya berbeda dengan penelitian yang dilakukan Santika *et al.* (2020). Santika dalam melakukan penelitian memberikan telur rebus sehari 3 kali selama 7 hari. Sedangkan penelitian telur rebus sehari 2 kali selama 7 hari. Turnip *et al.* (2022) dalam penelitiannya juga memberikan putih telur diberikan setelah telurnya direbus, menggunakan telur ayam kampung karena protein pada telur ayam kampung lebih tinggi daripada telur ayam lainnya. Sedangkan pada penelitian ini, responden selain diminta mengkonsumsi putih telur rebus juga diminta untuk mengkonsumsi telur kecap dan telur orak-arik.

Proses penyembuhan luka perineum sangat membutuhkan asupan nutrisi yang adekuat, terutama yang banyak mengandung protein. Protein membantu meregenerasi dan membangun sel-sel yang rusak akibat proses persalinan. Putih telur mengandung protein yang sangat tinggi, mutu protein, nilai cerna, dan mutu cerna telur yang paling baik diantara bahan-bahan makanan lainnya. Putih telur mengandung albumin 95% yang berfungsi untuk penyembuhan luka. Protein telur sangat mudah di cerna, diserap dan digunakan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan jaringan tubuh (Warsito *et al.* 2015). Menurut Fitriani (2018), protein berperan untuk merangsang terjadinya angiogenesis yang penting dalam proses penyembuhan luka. Angiogenesis merupakan proses pembentukan vaskuler baru dari vaskuler yang telah ada sebelumnya dan dalam proses penyembuhan luka, vaskuler berperan dalam mensuplai oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan untuk proses metabolisme sel-sel dan penghilangan sel debris. Protein juga berperan sebagai bahan baku untuk pembentukan fibrin dan kolagen untuk restrukturisasi jaringan dalam proses penutupan luka. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Azizah dan Afiyah (2018) menyatakan bahwa dari 16 responden, hampir seluruh responden (75%) penyembuhan luka perineum cepat yaitu ± 5 hari setelah pemberian putih telur dan sembuh, 4 responden (25%) tetap mengalami keterlambatan sembuh. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti beropini bahwa asupan protein (putih telur rebus) yang baik pada ibu nifas dapat meningkatkan proses regenerasi sel baru pada luka perineum agar penyembuhan luka dapat tertutup secara cepat. Asupan protein yang tinggi

dapat diperoleh dari pola makan yang bervariasi, sementara pemberian putih telur rebus sebanyak 139 gr per-hari bisa memberikan asupan protein tambahan sebanyak 14,98 gr. Asupan protein yang baik dapat mempercepat pembentukan jaringan perut maupun mempercepat pembentukan benang fibrin sehingga luka perineum lebih cepat sembuh. Lama penyembuhan luka perineum dengan mengkonsumsi putih telur rebus yaitu ≤ 5 hari atau dikatakan cepat.

Pengaruh Konsumsi Putih Telur Rebus terhadap Penyembuhan Luka Perineum

Dari hasil uji *paired t-test* diperoleh nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$) artinya ada pengaruh konsumsi putih telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di PMB Wilayah Puskesmas Pohjentrek Kabupaten Pasuruan. Waktu kesembuhan ibu nifas yang mengkonsumsi putih telur rebus lebih cepat 2,25 hari (7,33 – 5,19). Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Harahap *et al.* (2021) bahwa, putih telur merupakan makanan yang kaya akan protein, nilai cerna dan mutu cerna putih telur paling baik dibandingkan dengan protein hewan lainnya. Protein yang tinggi ini sangat berguna untuk proses inflamasi, imun dan perkembangan jaringan granulasi selama fase penyembuhan luka, khususnya pada luka perineum. Menurut Azizah dan Afiyah (2018); Wigati dan Sari (2020), mengkonsumsi putih telur dapat mempercepat proses penyembuhan luka perineum. Ibu nifas yang mengkonsumsi putih telur mengalami proses penyembuhan luka perineum kurang dari 7 hari sementara ibu nifas yang tidak mengkonsumsi putih telur proses penyembuhan lukanya paling cepat baru pada hari ke-7. Namun, bagi sebagian masyarakat masih ada yang menganut tradisi pantang makan, yakni menghindari konsumsi makanan tinggi protein seperti telur, daging dan protein hewani lainnya pada masa nifas (Yuliana dan Fauziah, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Trianingsih *et al.* (2018) menyatakan, ada pengaruh konsumsi telur rebus terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas 1-7 hari. Lama waktu yang dibutuhkan untuk proses penyembuhan luka perineum pada ibu yang mengkonsumsi telur rebus adalah maksimal 7 hari, sementara untuk ibu yang tidak mengkonsumsi telur rebus lama proses penyembuhan luka perineum sampai lebih dari 7 hari. Selisih waktu yang dibutuhkan untuk penyembuhan luka perineum 1,35.

Waktu penyembuhan luka perineum sangat bervariasi. Luka perineum tanpa infeksi biasanya sembuh dalam 6-7 hari (Syaiful dan Fatmawati, 2019). Proses penyembuhan luka perineum salah satunya dipengaruhi faktor nutrisi terutama asupan protein (Wigati dan Sari, 2020). Protein berperan sebagai bahan baku pembentukan fibrin dan kolagen, dan merangsang terjadinya angiogenesis yang penting dalam penyembuhan luka perineum. Angiogenesis adalah proses pembentukan vaskuler baru dari vaskuler yang telah ada sebelumnya, dan dalam proses penyembuhan luka, vaskuler berperan dalam mensuplai oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan untuk proses metabolisme sel dan penghilangan sel debris (Fitrian, 2018). Sumber protein yang mudah diperoleh dan mudah dicerna tubuh salah satunya adalah putih telur. Putih telur mempunyai kandungan protein yang tinggi yakni lebih dari 50%. Selain itu, putih telur mengandung riboflavin, asam amino, klorin, magnesium, kolin, kalium, sodium dan sulfur (Ramadhani *et al.*, 2018; Dewi, 2019). Kandungan protein dalam putih telur salah satunya albumin sebesar 95%. Kandungan protein yang terdapat dalam putih telur bebas lemak dan kolesterol. Kandungan kolesterol yang tinggi hanya terkonsentrasi di kuning telur, sehingga putih telur aman untuk dikonsumsi (Yuliana dan Fauziah, 2021). Cepatnya proses penyembuhan luka yang terjadi pada responden juga dipengaruhi oleh faktor lainnya dan pada penelitian ini responden sebagian besar berkisar berumur 20-35 tahun dimana pada proses ini proses metabolisme tubuh khususnya metabolisme protein bekerja dengan baik, sehingga penyerapan makanan dapat terjadi secara maksimal sehingga membantu penyembuhan luka dengan baik. Selain itu, bisa saja selama

ibu mengkonsumsi putih telur dan ibu juga mengkonsumsi makanan bergizi lainnya yang dapat membantu proses pembentukan sel-sel darah merah dan protein yang membantu penyembuhan luka perineum pada responden.

Peneliti dalam penelitian ini, pemberian putih telur dengan cara di rebus. Putih telur yang digunakan pada penelitian ini adalah telur ayam ras karena kandungan protein pada putih telur ayam ras lebih tinggi. Putih telur ini aman di konsumsi oleh ibu nifas karena tidak ada efek alergi dan tidak adanya kandungan kolesterol sehingga aman dikonsumsi bagi ibu yang obesitas ataupun ibu dengan penyakit penyerta seperti hipertensi maupun penyakit yang lain. Berdasarkan uraian di atas, peneliti beropini bahwa proses penyembuhan luka perineum berlangsung lebih cepat pada ibu nifas yang memperoleh tambahan asupan protein dari putih telur rebus. Asupan protein yang tinggi dapat diperoleh dari pola makan yang bervariasi, sementara pemberian putih telur rebus dapat memberikan asupan protein tambahan sebanyak 14,98 gr. Asupan protein yang baik menyebabkan fase inflamasi dan proliferasi menjadi lebih singkat sehingga luka perineum lebih cepat sembuh.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Pengaruh Konsumsi Putih Telur Rebus Terhadap Percepatan Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas di PMB Wilayah Puskesmas Pohjentrek Kabupaten Pasuruan”, maka dapat disimpulkan bahwa penyembuhan luka perineum pada ibu nifas yang tidak diberi putih telur rebus sebagian besar penyembuhan luka perineum adalah normal dengan nilai rata-rata 7,33. Penyembuhan luka perineum pada ibu nifas yang diberi putih telur rebus sebagian besar penyembuhan luka perineum adalah cepat dengan nilai rata-rata 5,19. Hasil uji *paired t-test* diperoleh nilai p-value 0,000, artinya ada pengaruh konsumsi putih telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di PMB Wilayah Puskesmas Pohjentrek Kabupaten Pasuruan

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti hingga terwujudnya penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yang sangat peneliti sayangi atas segala doa, bimbingan dan dukungannya. Juga kepada Bidan yang telah memberikan izin melakukan penelitian ini, dan subyek penelitian yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Tak lupa juga kepada rekan-rekan mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvarenga, M., Etc. (2015). *Episiotomy Healing Assessment: Redness, Oedema, Ecchymosis, Discharge, Approximation (REEDA) Scale Reliability*. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* 2015. Dapat diakses secara online di <https://doi.org/10.1590/0104-1169.3633.2538>
- Ambarwati, E. R., & Wulandari, D. (2019). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendika Press
- Arma, N., Sipayung, N. A., Syari, M., & Ramini, N. (2020). Pantang Makanan Terhadap Lamanya Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas. *JIK: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2): 95-100).
- Azizah, F. M., & Afiyah, M. (2018). Pengaruh Pemberian Putih Telur Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum di RSUD Waluyo Jati Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Keperawatan*, 11(2): 14-21).

- Dewi, R. (2019). Pengaruh Pemberian Telur Ayam Broiler Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(2:149-153).
- Dinkes Jatim. (2019). Profil Tentang Angka Kematian Ibu. Tahun 2019. Available. Online. On www.dinkesjatimprov.usu.ac.id/bitstream/123456789/50091/5/chapter%201.pdf.
- El-Saidy. (2018). Aboushady RM-N, Soliman HFA. Effect of Applying Crushed Ice Gel Pads on Episiotomy Pain and Wound Healing Among Postpartum Primiparous Women. *Int J Nurs Didact*, 8(7:19-29).
- Fatihah., & Lestari, P. (2019). *Pijat Perineum*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fitrian, A. (2018). Efek Angiogenesis Gel Ekstrak Daun Lamtoro (*Leucaena Leucocephala*) Pada Luka Insisi Tikus. *Jurnal Biosains Pascasarjana*, 20(1: 22-32).
- George, G. P. (2013). *Comparative Study to Asses the Effectiveness of Drug and Drug Sitz Bath in Epiciotomic Healing in Postnatal Women*. Bangalore. Kartanaka: Master of Science Departemen Obstetrik and Ginekologi University of Health Sciences.
- Hamilton, P.M. (2016). *Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas*. Jakarta:EGC.
- Harahap, N. R., Nasution, P., & Syari, M. (2021). Penyembuhan Luka Perineum Dengan Putih Telur Ayam. *Gentle Birth*, 4(2: 40-44).
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pusat data dan Informasi: Situasi Kesehatan Ibu*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Nirwana. A. B. (2019). *Psikologi Kesehatan Wanita (Remaja, Menstruasi, Menikah, Hamil, Nifas, Menyusui)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nugroho Taufan, dkk. 2017. *Buku Ajar Askeb 3 Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pitriani, R., & Afni, R. (2019). Pencegahan Infeksi Perineum Dengan Perawatan Luka Perineum Pada Ibu Hamil Trimester III-Nifas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 3(2: 146-152).
- Pratami, E. (2016). *Evidence Based Dalam Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Purnani, W. T. (2019). Perbedaan Efektivitas Pemberian Putih Telur dan Ikan Gabus Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Ibu Nifas. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 2(2: 138-145).
- Ramadhani, N., Herlina., & Pratiwi, A. C. (2018). Perbandingan Kadar Protein Telur Pada Telur Ayam Dengan Metode Spektrofotometri Sinar Tampak. *Kartika: Jurnal Ilmiah Farmasi*, 6(2: 53-56).
- Rindiani. (2015). *Khasiat Putih Telur untuk Penyembuhan Luka*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Saleha, S. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Santika, V. W., Lathifah, N. S., & Parina, F. (2020). Pengaruh Pemberian Telur Rebus dengan Percepatan Penyembuhan Luka Perineum. *Jurnal Kebidanan*, 6(2: 244-248).
- Sari, I., Suprida., Yulizar & Silaban, T. D. S. (2023). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Ruptur Perineum pada Ibu Bersalin. *Jurnal kesehatan dan pembangunan*, 13(25: 218-226).
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Brunner & Suddarth. Jakarta : EGC.
- Sudarti, S. I. (2019). *Patologi : Kehamilan, Persalinan, Post partum, & Neonatus Risiko Tinggi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Suherni., Widyasih, H., & Rahmawati, A. (2016). *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Supiati., & Yulaikah, S. (2015). Pengaruh Konsumsi Telur Rebus Terhadap Percepatan Penyembuhan Luka Perineum Dan Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Nifas. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 4(2: 141-146).

- Suprapti, L. (2015). *Pengawetan Telur Asin, Tepung Telur, dan Telur Beku*. Yogyakarta Kanisius.
- Syaiful, Y., & Fatmawati, L. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Surabaya: Jakad Publishing
- Syalfina, A. D. (2016). Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas. *Publikasi Hasil Penelitian*, 85-91.
- Trianingsih, I., Yenie, H., & Fadilah S. (2018). Pengaruh Telur Rebus Terhadap Percepatan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas 1-7 Hari. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2): 215-218).
- Turnip, M., Nurianti, I., & Sirait, R. A. (2022). Pengaruh Pemberian Rebusan Putih Telur Terhadap Penyembuhan Laserasi Perineum Pada Ibu Pasca Bersalin Di Klinik Pratama Nining Pelawati Lubuk Pakam. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 5(1: 117-122).
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Warsito, H., Rindiani., & Nurdyansyah, F. (2015). *Ilmu Bahan Makanan Dasar*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wigati, P. W., & Sari, D. K. (2020). The Effect of Egg White Consumption on the Healing Process of Perineum Wounds. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2: 1285-1290).
- Wijayanti, K., & Esti, R. H. S. (2017). Effectiveness of binahong decoction water (*Anredera cordifolia* (ten) steenis) for perineal wound healing at home delivery aesyra grabag Magelang, Indonesia. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5(5: 1970–1975).
- Wiknjosastro, H. (2017). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wiknjosastro, H. (2018). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yuliana, S., & Fauziah, S. F. (2021). Konsumsi Putih Telur Untuk Mempercepat Penyembuhan Luka Perineum. *Jurnal Kebidanan*, 1(2 : 59-68).