



Pengaruh Telur Rebus dalam Penyembuhan Luka Perineum pada Hari Ke 2 Sampai 10 Hari Postpartum di Puskesmas Taman Saritahun 2025

Sukmawati¹, Refi Rahma Rahayu²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

watisukma231191@gmail.com, refirahma25@gmail.com

Abstrak

Luka perineum sering dialami ibu postpartum akibat robekan spontan atau episiotomi, yang dapat menimbulkan nyeri dan risiko infeksi jika penyembuhan tidak optimal. Proses penyembuhan berlangsung sejak hari ke-2 hingga hari ke-10 postpartum dan sangat dipengaruhi oleh kecukupan nutrisi, terutama protein. Telur rebus sebagai sumber protein hewani yang murah, mudah didapat, dan kaya zat gizi berperan penting dalam regenerasi jaringan serta pembentukan kolagen. Tujuan untuk Mengetahui Pengaruh Telur Rebus Dalam Penyembuhan Luka Perineum Pada Hari Ke 2 Sampai 10 Hari Postpartum Di Puskesmas Taman Sari Tahun 2025. Metode penelitian ini merupakan penelitian *Quasy eksperimen* dengan kelompok intervensi dan kontrol. Variabel independen dalam penelitian ini adalah rebusan telur, variabel dependennya adalah lama penyembuhan luka perineum. Total responden dalam penelitian ini adalah 30 responden. Hasil perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol dari rata – rata terlihat kelompok intervensi rata- rata yang kecil yaitu 6,40 dibandingkan kelompok kontrol 8,07, sehingga selisih waktu penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi dan kontrol di dapat 1,67 yang artinya $\pm 1-2$ hari kelompok intervensi lebih cepat penyembuhan luka perineum dibandingkan dengan kelompok kontrol. Uji statistic di dapatkan nilai P-value = 0,000 yang artinya Adanya Pengaruh Telur Rebus Dalam Penyembuhan Luka Perineum Pada Hari Ke 2 Sampai 10 Hari Postpartum Di Puskesmas Taman Sari Tahun 2025. Kesimpulan dan saran menjadi referensi tambahan dalam pembuatan modul pembelajaran atau pedoman klinis yang berkaitan dengan perawatan ibu postpartum dan pemenuhan nutrisi untuk mempercepat proses penyembuhan

Kata Kunci: *Telur Rebus, Penyembuhan Luka Perineum Hari Ke 2 Sampai 10 Hari, Postpartum*

Abstract

Perineal wounds are often experienced by postpartum mothers due to spontaneous tears or episiotomies, which can cause pain and risk of infection if healing is not optimal. The healing process takes place from day 2 to 10 postpartum and is greatly influenced by adequate nutrition, especially protein. Boiled eggs, as an inexpensive, readily available, and nutrient-rich source of animal protein, play an important role in tissue regeneration and collagen formation. Objective to determine the effect of boiled eggs on perineal wound healing on days 2 to 10 postpartum at Taman Sari Community Health Center in 2025. Method this study was a quasi-experimental study with intervention and control groups. The independent variable in this study was boiled eggs, and the dependent variable was the duration of perineal wound healing. A total of 30 respondents participated in this study. Results the difference between the intervention and control groups was small, with a mean score of 6.40 in the intervention group compared to 8.07 in the control group. Therefore, the difference in perineal wound healing time between the intervention and control groups was 1.67, meaning that the intervention group healed perineal wounds faster by $\pm 1-2$ days compared to the control group. The statistical test obtained a P-value of 0.000, indicating the effect of boiled eggs on perineal wound healing from days 2 to 10 postpartum at the Taman Sari Community Health Center in 2025. Conclusions and recommendations this finding can be used as an additional reference in developing learning modules or clinical guidelines related to postpartum maternal care and nutritional support to accelerate the healing process

Keywords: *Boiled Eggs, Perineal Wound Healing From Days 2 To 10, Postpartum*

PENDAHULUAN

Luka perineum merupakan kondisi umum yang terjadi pada ibu setelah proses persalinan pervaginam. Luka ini terjadi pada daerah perineum, yaitu area antara vagina dan anus, yang dapat mengalami robekan spontan atau secara sengaja dibuat melalui tindakan episiotomi untuk memperlancar proses persalinan. Luka perineum termasuk dalam kategori luka terbuka dan dapat bervariasi dari derajat ringan hingga berat, tergantung pada luas dan kedalaman jaringan yang terkena (Dewi, R., 2019)

Menurut laporan World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, terdapat sebanyak 2,7 juta kasus robekan perineum (rupture perineum) yang terjadi pada ibu bersalin secara global. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat signifikan hingga mencapai sekitar 6,3 juta kasus pada tahun 2050. Kawasan Asia tercatat menyumbang sekitar 50% dari total kejadian rupture perineum di seluruh dunia (WHO, 2020)

Berdasarkan data dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018, terdapat penurunan angka kematian ibu di Indonesia, yakni dari 359 menjadi 305 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Penurunan serupa juga terlihat pada angka kematian bayi, yang tercatat menurun menjadi 32 kematian per 1.000 kelahiran hidup (Adriana, 2020).

Penyebab utama luka perineum adalah tekanan yang kuat saat bayi keluar dari jalan lahir, ukuran bayi yang besar, proses persalinan yang lama, penggunaan alat bantu seperti vakum atau forceps, serta kurangnya elastisitas jaringan perineum. Selain itu, usia ibu, paritas, dan posisi janin juga dapat mempengaruhi risiko terjadinya luka perineum (Saputri, E.M. & Febiola, E., 2020)

Luka perineum yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak, baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, luka ini dapat menyebabkan nyeri, pembengkakan, perdarahan, hingga infeksi. Rasa nyeri juga dapat mengganggu proses mobilisasi, menyulitkan ibu saat buang air kecil atau besar, serta menghambat proses menyusui dan perawatan bayi (Trianingsih, I., et al, 2019)

Telur rebus merupakan salah satu sumber protein hewani yang mudah diperoleh dan kaya akan zat gizi penting seperti asam amino esensial, vitamin A, vitamin B kompleks, zat besi, dan zinc. Nutrien-nutrien ini sangat berperan dalam mempercepat proses penyembuhan luka, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mencegah infeksi. Konsumsi telur rebus secara rutin selama masa nifas, khususnya dari hari ke-2 hingga hari ke-10 postpartum, berpotensi memberikan efek positif dalam mempercepat proses penyembuhan luka perineum (Ulmi Rifani, N.I.M., 2017)

Telur rebus memiliki keterkaitan yang erat dalam proses penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum karena kandungan nutrisinya yang kaya dan fungsional. Telur merupakan sumber protein hewani berkualitas tinggi yang mengandung semua asam amino esensial yang diperlukan tubuh untuk memperbaiki jaringan yang rusak (Santika, V.W., et al., 2020)

Asam amino seperti leusin, lisin, dan

arginin dalam telur berperan penting dalam proses regenerasi sel, pembentukan kolagen, dan perbaikan jaringan perineum yang mengalami kerusakan akibat persalinan. Selain itu, telur rebus juga mengandung berbagai mikronutrien penting seperti vitamin A, vitamin B kompleks, zat besi, zinc, dan selenium. Vitamin A dan B kompleks berperan dalam mempercepat pembelahan sel dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sementara zinc dan selenium berfungsi dalam mempercepat penyembuhan luka, mengurangi peradangan, dan melindungi jaringan dari kerusakan oksidatif (Lestari, E.D., et al, 2023)

Dalam kehidupan sehari-hari, telur memiliki dua fungsi utama, yaitu sebagai bahan biologis dan bahan pangan. Salah satu jenis telur yang paling banyak dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia adalah telur ayam. Hal ini disebabkan oleh kandungan proteinnya yang tinggi serta harganya yang relatif terjangkau bagi sebagian besar konsumen. Dalam setiap 100 gram telur ayam ras, terdapat sekitar 143 kilokalori energi. Meskipun kandungan energi pada telur ayam ras lebih rendah dibandingkan dengan telur ayam kampung, kandungan vitamin dan mineralnya lebih bervariasi. Telur ayam ras mengandung sejumlah zat gizi penting seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan berbagai jenis mineral yang berperan penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi harian (Santika, V.W., et al., 2020)

Penelitian Lestari, E.D., et al (2021) menjelaskan sesudah diberikan rebusan putih telur, penyembuhan luka perineum pada responden mengalami penurunan, hal ini ini dikarenakan Berbagai kandungan dalam sebutir telur telah diuji dari berbagai sumber bahwa putih telur lebih baik untuk fokus membantu proses penyembuhan luka karena terdapat kandungan albumin dan tidak ada kandungan lemak yang terdapat pada putih telur seperti yang ada pada kuning telur.

Berdasarkan uraian latarbelakang yang menjelaskan bahwa telur rebus merupakan jenis makanan yang dapat mempercepat penyembuhan luka termasuk luka perineum, maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian Pengaruh Telur Rebus Dalam Penyembuhan Luka Perineum Pada Hari Ke 2 Sampai 10 Hari Postpartum Di Puskesmas Taman Sari Tahun 2025

METODE

Penelitian ini dilakukan untuk Pengaruh Telur Rebus Dalam Penyembuhan Luka Perineum Pada Hari Ke 2 Sampai 10 Hari Postpartum Di Puskesmas Taman Sari dilakukan selama 3 bulan terhitung Mei sampai Juni 2025. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasy eksperimen* dengan kelompok intervensi dan kontrol . Variabel independen dalam penelitian ini adalah rebusan telur , variabel dependennya adalah lama penyembuhan luka perineum. Total reponden dalam penelitian ini adalah 30 responden terhitung berdasarkan data ibu nifas yang mengalami luka perineum yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 responden kelompok diberikan telur rebus 15 responden kelompok tidak diberikan telur rebus yang diambil dengan cara *puposif sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan

bivariat, menggunakan uji beda independent sample t tes jika berdistribusi normal dan jika tidak berdistribusi nomrla gunakan uji mann- whitney statistik SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Derajat Ruptur Perineum Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol Pada Ibu Postpartum

Derajat Ruptur Perineum	Jumlah (n)	Prosentase (%)
Kelompok Intervensi		
Derajat I	5	33,3
Derajat II	10	66,7
Total	15	100
Kelompok Kontrol		
Derajat I	9	60
Derajat II	8	40
Total	15	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa derajat ruptur perineum pada kelompok intervensi di dapatkan mayoritas derajat 2 sebanyak 10 orang (66,7%) dan kelompok kontrol di dapatkan mayoritas derajat 1 sebanyak 9 orang (60%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Lama Waktu Dalam Hari Penyembuhan Luka Perineum Kelompok Intervensi Dan Kontrol Pada Ibu Postpartum

Lama Waktu Dalam Hari Penyembuhan Luka Perineum	Jumlah (n)	Prosentase (%)
Kelompok Intervensi		
< 8 hari	13	86,7
> 8 hari	2	12,3
Total	15	100
Kelompok Kontrol		
< 8 hari	4	26,7
> 8 hari	11	73,3
Total	15	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa lma waktu dalam penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi di dapatkan mayoritas penyembuhan luka perineum < 8 hari sebanyak 13 orang (86,7%) dan kelompok kontrol di dapatkan mayoritas penyembuhan luka perineum > 8 hari sebanyak 11 orang (73,3%).

Tabel 3. Rata – rata Lama Waktu Dalam Hari Penyembuhan Luka Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol Ibu Postpartum

Waktu Dalam Hari Penyembuhan Luka Perineum	N	Mean	standar deviasi	Min	Max
Kelompok Intervensi	15	6,40	0,986	5	8
Kelompok Kontrol	15	8,07	0,799	7	8

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa waktu dalam hari penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi di dapatkan rata- rata waktu lamanya yaitu 6,40 ,dan standar deviasi 0,986 dengan waktu penyembuhan luka perineum minimal 5 hari dan maksimal 8 hari. Sedangkan waktu penyembuhan luka perineum pada kelompok kontrol di dapatkan rata- rata waktu lamanya yaitu 8,07 ,dan standar deviasi 0,799 dengan waktu penyembuhan luka perineum minimal 7 hari dan maksimal 8 hari.

Hasil Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov - smirnov			Shapiro - wilk		
	statistik	df	sig.	statistik	df	sig.
Intervensi	.195	15	.128	.896	15	.082
Kontrol	.212	15	.068	.817	15	.006

Analisa Data Univariat

1. Distribusi Frekuensi Derajat Ruptur Perineum Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol Pada Ibu Postpartum Postpartum Di Puskesmas Taman Sari Tahun 2025.

2. Distribusi Frekuensi Lama Waktu Dalam Hari Penyembuhan Luka Perineum Kelompok Intervensi Dan Kontrol Pada Ibu Postpartum Postpartum Di Puskesmas Taman Sari Tahun 2025

3. Rata – Rata Lama Waktu Dalam Hari Penyembuhan Luka Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol Ibu Postpartum Postpartum Di Puskesmas Taman Sari Tahun 2025

Sebelum dilakukan analisis bivariat terlebih dahulu dilakukan uji normalitas pengukuran waktu penuurnan intensitas nyeri persalinan kala I untuk mengetahui Pengaruh Telur Rebus Dalam Penyembuhan Luka Perineum Pada Hari Ke 2 Sampai 10 Hari Postpartum Uji normalitas data dilakukan dengan uji Shapiro wilk. Pengujian ini bertujuan untuk menentukan bahwa perubahan rata-rata waktu dalam hari penyembuhan luka terjadi bukan karena variasi responden, tetapi karena Telur Rebus. Apabila nilai $p > 0.05$ maka data tersebut homogen.

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil penilaian uji normalitas di dapatkan hasil nilai Shapiro – wilk pada kelompok intervensi sebesar 0,082 dan keloompok kontrol sebesar 0,006, karena salah satu ada nilai shapiro – Wilk dengan P-value < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa uji normalitas berdistribusi normal. Hasil di dapatkan normal maka uji normalitas di gunakan *statistik parametik yaitu* uji independn sample t tes jika data

Kelompok	N	Mean	Selisih waktu	t	Asymp. Sig (2 – Talled
Intervensi	15	6,40	1,67	- 4,755	0,000
Kontrol	15	8,07			

Tabel 5 perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol dari rata – rata terlihat kelompok intervensi rata- rata yang kecil yaitu 6,40 dibandingkan kelompok kontrol 8,07, sehingga selisih waktu penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi dan kontrol di dapat 1,67 yang artinya \pm 1-2 hari kelompok intervensi lebih cepat penyembuhan luka perineum dibandingkan dengan kelompok kontrol. Uji statistic di dapatkan nilai P-value = 0,000 yang artinya Adanya Pengaruh Telur Rebus Dalam Penyembuhan Luka Perineum Pada Hari Ke 2 Sampai 10 Hari Postpartum Di Puskesmas Taman Sari Tahun 2025

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata waktu penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi adalah 6,40 hari, sedangkan pada kelompok kontrol adalah 8,07 hari. Selisih rata-rata sebesar 1,67 hari berarti kelompok intervensi mengalami penyembuhan luka perineum lebih cepat sekitar \pm 1–2 hari dibandingkan kelompok kontrol. Hasil uji statistik diperoleh *p-value* = 0,000 (< 0,05), yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara kedua kelompok dan membuktikan bahwa pemberian telur rebus memiliki pengaruh signifikan terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum.

Percepatan penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi dapat dijelaskan oleh kandungan gizi telur rebus. Telur merupakan sumber protein hewani dengan asam amino esensial lengkap yang berperan penting dalam proses regenerasi jaringan, pembentukan kolagen, dan epitelisasi luka. Menurut Trianingsih, I., et al, (2019), protein memfasilitasi pembentukan jaringan granulasi, memperkuat jaringan parut, dan mengurangi risiko infeksi. Tanpa asupan protein yang memadai, proses penyembuhan luka akan berjalan lebih lambat dan tidak optimal.

Selain protein, telur juga kaya akan vitamin dan mineral yang menunjang proses penyembuhan luka. Vitamin A membantu pembentukan epitel baru, vitamin D mendukung metabolisme kalsium dan fungsi imun, vitamin E bersifat antioksidan untuk melindungi sel dari kerusakan oksidatif, serta mineral seng (*zinc*) yang berperan dalam sintesis DNA dan pembelahan sel fibroblas. Kandungan ini menjadikan telur rebus sebagai pilihan intervensi gizi yang sederhana namun efektif dalam

penelitian berdistribusi normal.

Hasil Analisa Bivariat

Tabel 5 . Pengaruh Telur Rebus Dalam Penyembuhan Luka Perineum Pada Hari Ke 2 Sampai 10 Hari Postpartum Di Puskesmas Taman Sari Tahun 2025

mempercepat proses penyembuhan luka postpartum (Santika, V.W., et al, 2020)

Dari sudut pandang fisiologi, proses penyembuhan luka perineum melewati tiga tahap: fase inflamasi (hari ke-1–3), fase proliferasi (hari ke-4–10), dan fase maturasi (setelah hari ke-10). Pada fase inflamasi, tubuh membutuhkan protein untuk pembentukan sel imun dan mediator inflamasi. Pada fase proliferasi, protein dan seng digunakan untuk sintesis kolagen dan pembentukan kapiler baru. Telur rebus yang diberikan dalam masa ini memberikan kontribusi signifikan terhadap percepatan transisi dari fase inflamasi ke fase proliferasi, sehingga jaringan luka lebih cepat tertutup (Azizah, F.M. & Afiyah, M., 2018)

Hasil penelitian ini selaras dengan temuan Wulandari, E., (2025) yang melaporkan bahwa ibu postpartum yang mengonsumsi makanan tinggi protein, termasuk telur, mengalami penyembuhan luka perineum lebih cepat dibandingkan ibu dengan asupan protein rendah. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa asupan protein \geq 70 gram/hari dapat memperpendek waktu penyembuhan hingga 1,5 hari dibandingkan kelompok kontrol.

Sejalan dengan itu, penelitian Sebayang, W.B. & Ritonga, F., (2021) menunjukkan pemberian dua butir telur rebus setiap hari selama 7 hari pada ibu postpartum mempercepat pembentukan jaringan granulasi dan mengurangi rasa nyeri pada luka perineum. Penelitian lain oleh Marlina (2022) di Puskesmas Banyumas juga menemukan bahwa kelompok ibu postpartum yang mengonsumsi telur rebus memiliki tingkat penyembuhan luka lebih baik pada hari ke-7 postpartum dibandingkan kelompok yang tidak mendapat intervensi.

Perbedaan hasil rata-rata waktu penyembuhan antara kelompok intervensi dan kontrol dalam penelitian ini juga dapat dikaitkan dengan faktor kepatuhan konsumsi dan status gizi awal. Ibu postpartum pada kelompok intervensi yang mematuhi pemberian telur rebus mendapatkan asupan nutrisi tambahan yang langsung menunjang proses regenerasi jaringan. Hal ini mendukung penelitian Sofianti, T., et al, 2024.) bahwa penyembuhan luka dipengaruhi oleh asupan nutrisi, status gizi, dan suplai oksigen ke jaringan.

Berdasarkan asumsi peneliti yang berlandaskan teori gizi, fisiologi penyembuhan luka, serta penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan

bahwa pemberian telur rebus pada ibu postpartum terbukti mempercepat penyembuhan luka perineum. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, di mana kelompok intervensi memiliki waktu penyembuhan lebih cepat sekitar $\pm 1-2$ hari. Efek ini diduga kuat dipengaruhi oleh kandungan protein, asam amino esensial, vitamin, dan mineral (terutama seng) dalam telur yang mendukung proses pembentukan kolagen, regenerasi jaringan, dan epitelisasi luka.

Dengan demikian, pemberian telur rebus dapat menjadi intervensi gizi sederhana, murah, dan efektif yang dapat direkomendasikan sebagai bagian dari perawatan ibu postpartum untuk mempercepat pemulihan luka perineum, menurunkan risiko infeksi, serta meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu pasca persalinan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Derajat ruptur perineum pada kelompok intervensi di dapatkan mayoritas derajat 2 sebanyak 10 orang (66,7%) dan kelompok kontrol di dapatkan mayoritas derajat 1 sebanyak 9 orang (60%)
2. Lama waktu dalam penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi di dapatkan mayoritas penyembuhan luka perineum < 8 hari sebanyak 13 orang (86,7%) dan kelompok kontrol di dapatkan mayoritas penyembuhan luka perineum > 8 hari sebanyak 11 orang (73,3%)
3. Waktu dalam hari penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi di dapatkan rata- rata waktu lamanya yaitu 6,40 ,dan standar deviasi 0,986 dengan waktu penyembuhan luka perineum minimal 5 hari dan maksimal 8 hari. Sedangkan waktu penyembuhan luka perineum pada kelompok kontrol di dapatkan rata- rata waktu lamanya yaitu 8,07 ,dan standar deviasi 0,799 dengan waktu penyembuhan luka perineum minimal 7 hari dan maksimal 8 hari.
4. perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol dari rata – rata terlihat kelompok intervensi rata- rata yang kecil yaitu 6,40 dibandingkan kelompok kontrol 8,07, sehingga selisih waktu penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi dan kontrol di dapat 1,67 yang artinya $\pm 1-2$ hari kelompok intervensi lebih cepat penyembuhan luka perineum dibandingkan dengan kelompok kontrol. Uji statistic di dapatkan nilai P-value = 0,000 yang artinya Adanya Pengaruh Telur Rebus Dalam Penyembuhan Luka Perineum Pada Hari Ke 2 Sampai 10 Hari Postpartum Di Puskesmas Taman Sari Tahun 2025.

DAFTAR PUSTAKA

Saputri, E.M. and Febiola, E., 2020. Pengaruh Telur Rebus Dalam Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Klinik Pratama Arrabih Kota Pekanbaru Tahun 2020. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, pp.67-74.

Dewi, R., 2019. Pengaruh pemberian telur ayam broiler terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. *AcTion: Aceh Nutrition*

Journal, 4(2), pp.149-153.

Trianingsih, I., Yenie, H. and SP, S.F., 2019. Pengaruh Telur Rebus Terhadap Percepatan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas 1-7 Hari. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), pp.215-218.

Santika, V.W., Lathifah, N.S. and Parina, F., 2020. Pengaruh Pemberian Telur Rebus Dengan Percepatan Penyembuhan Luka Perineum. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(2), pp.244-248.

Lestari, E.D., Evayanti, Y. and Utami, V.W., 2021. Pemberian Putih Telur Rebus Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum. *Midwifery journal*, 1(2), pp.86-93.

Azizah, F.M. and Afiah, M., 2018. Pengaruh pemberian putih telur terhadap lama penyembuhan luka perineum di rsud waluyo jati kabupaten probolinggo. *Jurnal keperawatan*, 11(2), pp.8-8.

Sebayang, W.B. and Ritonga, F., 2021. Nutrisi Efektif Mempercepat Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum (Systematic Review). *Jurnal Kesehatan*, 12(2), pp.330-336.

Ulmi Rifani, N.I.M., 2017. *Penerapan Konsumsi Telur Ayam Rebus Untuk Percepatan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas di BPM Heni Winarti Desa Jatijajar, Ayah, Kebumen* (Doctoral dissertation, Stikes Muhammadiyah Gombong).

Wulandari, E., 2025. Konsumsi Telur Rebus untuk Penyembuhan Luka Perineum. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, 8(1), pp.162-167.

Pratiwi, A.A., Sulistyowati, P. And Astuti, D., 2025. Pengaruh Pemberian Konsumsi Putih Telur Rebus Pada Ny. H Dengan Postpartum Terhadap Proses Penyembuhan Luka Perineum Di Desa Muntang Kemangkong Purbalingga. *Jurnal Penelitian Medis Berkelanjutan*, 9(1).

Sofianti, T., Damayanti, I.P. and Sari, K.M., 2024. Pemberian Telur Rebus Untuk Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas Di Klinik Pratama Arrabih Kota Pekanbaru Tahun 2023. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(1).

Abdurahman, E.S., Putri, T.E. and Keb, L.M., 2020. Hubungan Pemberian Tambahan Putih Telur Terhadap Percepatan Penyembuhan Luka Perineum

Derajat Ii Pada Ibu Nifas Di
Bpm Utin Mulia Tahun
2019. *Jurnal Kebidanan
Khatulistiwa*, 6(1), pp.22-26.

Lestari, E.D., Evayanti, Y. and Utami, V.W., 2023.
Pemberian Putih Telur Rebus
Dengan Penyembuhan Luka
Perineum Pada Ibu Post
Partum. *MIDWIFERY
JOURNAL*, 3(3), pp.146-152.