



## **PERBANDINGAN EFEKTIVITAS IKAN GABUS DAN SENAM KEGEL TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM DI PMB TAMBUN SELATAN TAHUN 2025**

**Nur Ismi Wahyuni<sup>1</sup>, Siti Jumaeroh<sup>2</sup>**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

chimmyazure@gmail.com, sitijuma3108@gmail.com

### **ABSTRAK**

Upaya percepatan penyembuhan luka perineum dapat dilakukan melalui terapi nutrisi maupun latihan fisik. Ikan gabus (*Channa striata*) dikenal kaya akan albumin yang berperan penting dalam proses penyembuhan luka dengan meningkatkan sintesis kolagen, proliferasi sel, serta mempercepat proses angiogenesis. Sementara itu, senam kegel merupakan latihan otot dasar panggul yang bermanfaat dalam melancarkan aliran darah ke area perineum, sehingga dapat membantu mempercepat proses regenerasi jaringan. Tujuan untuk Mengetahui Perbandingan Efektivitas Ikan Gabus Dan Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Di PMB Tambun Selatan Tahun 2025. Metode penelitian *Quasy eksperimen* dengan kelompok intervensi dan kontrol . Variabel independen dalam penelitian ini adalah konsumsi ikan gabus dan senam kegel , variabel dependennya adalah lama penyembuhan luka perineum. Total responden dalam penelitian ini adalah 30 responden. Hasil perbedaan antara kelompok pemberian ikan gabus dengan melakukan senam kegel dari rata – rata terlihat kelompok pemberian ikan gabus rata- rata dengan nilai yang kecil yaitu 6,40 hari dibandingkan kelompok melakukan senam kegel 8,67 hari, sehingga perbandingan kelompok ikan gabus dan senam kegel di dapat nilai  $t = -5,557$ , Uji statistic di dapatkan nilai  $P$ -value = 0,000 yang artinya Adanya Perbandingan Efektivitas Ikan Gabus Dan Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Kesimpulan memberikan informasi yang bermanfaat mengenai pilihan sumber protein yang dapat membantu proses penyembuhan luka perineum secara alami, mudah didapat, dan terjangkau

**Kata Kunci:** *Ikan Gabus, Senam Kegel, Penyembuhan Luka Perineum*

### **Abstract**

Efforts to accelerate perineal wound healing can be achieved through nutritional therapy and physical exercise. Snakehead fish (*Channa striata*) is known to be rich in albumin, which plays a crucial role in the wound healing process by increasing collagen synthesis, cell proliferation, and accelerating angiogenesis. Meanwhile, Kegel exercises are pelvic floor muscle exercises that are beneficial in improving blood flow to the perineal area, thereby helping accelerate tissue regeneration. Objective to compare the effectiveness of snakehead fish and Kegel exercises on perineal wound healing in the South Tambun PMB in 2025. Method aquasi-experimental study with intervention and control groups. The independent variables in this study were snakehead fish consumption and Kegel exercises, while the dependent variable was the duration of perineal wound healing. The total number of respondents in this study was 30. Results the difference between the snakehead fish group and the Kegel exercise group was small, with an average of 6.40 days for the snakehead fish group compared to 8.67 days for the Kegel exercise group. Therefore, the comparison of the snakehead fish and Kegel exercise groups yielded a  $t$ -value of  $-5.557$ . The statistical test yielded a  $P$ -value of 0.000, indicating a comparative effectiveness of snakehead fish and Kegel exercises on perineal wound healing. Conclusions provides useful information regarding protein sources that can aid the perineal wound healing process naturally, readily available, and affordably.

**Keywords:** *Snakehead Fish, Kegel Exercises, Perineal Wound Healing*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

\* Corresponding author :

Address : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email : chimmyazure@gmail.com

## PENDAHULUAN

Luka perineum merupakan cedera yang umum terjadi pada ibu melahirkan secara pervaginam, baik sebagai robekan spontan maupun sebagai hasil dari tindakan episiotomi. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), sekitar 85% wanita yang melahirkan pervaginam akan mengalami trauma perineum, dan setidaknya 60% di antaranya memerlukan penjahitan luka (WHO, 2020). Luka ini tidak hanya menyebabkan nyeri akut, tetapi juga berdampak pada proses pemulihan ibu secara keseluruhan, baik secara fisik maupun psikologis.

Di Indonesia, berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2022, angka kejadian luka perineum pada ibu melahirkan masih cukup tinggi, terutama di fasilitas kesehatan tingkat pertama seperti Puskesmas dan Praktik Mandiri Bidan (PMB). Riset Kesehatan Dasar (Risksesdas) 2020 juga menunjukkan bahwa sebagian besar persalinan masih memerlukan tindakan episiotomi yang berkontribusi terhadap tingginya angka luka perineum. Studi oleh Kemenkes (2021) menunjukkan bahwa lebih dari 70% ibu nifas di fasilitas pelayanan dasar mengalami luka perineum derajat I-II, dengan waktu penyembuhan rata-rata lebih dari satu minggu.

Dampak lain yang cukup serius dari luka perineum yang tidak sembuh optimal adalah risiko infeksi lokal maupun sistemik, yang dapat memperburuk kondisi ibu dan meningkatkan angka morbiditas pasca persalinan. Selain itu, rasa nyeri dan ketidaknyamanan juga dapat menghambat ibu dalam merawat bayi serta menyusui secara optimal. Hal ini tentu berpengaruh pada bonding ibu-anak serta tumbuh kembang bayi (Sari et al., 2019).

Penyebab luka perineum biasanya berkaitan dengan tekanan dan peregangan yang berlebihan pada jaringan perineum saat proses melahirkan. Beberapa faktor risiko yang meningkatkan kemungkinan terjadinya luka perineum antara lain bayi dengan berat badan lahir besar, persalinan dengan bantuan alat (forceps atau vakum), persalinan yang lama, serta kurangnya elastisitas jaringan perineum (Susilawati, S., Patimah, M., & Sagita Imaniar, M., 2020).

Untuk mempercepat proses penyembuhan luka perineum, berbagai pendekatan penanganan telah digunakan, baik secara medis maupun tradisional. Penanganan medis biasanya berupa pemberian analgesik untuk mengurangi nyeri, menjaga kebersihan area perineum, dan pemberian antibiotik jika terdapat tanda-tanda infeksi (Fatimah, 2019)

Salah satu bahan alami yang diketahui memiliki khasiat dalam penyembuhan luka adalah ikan gabus (*Channa striata*). Kandungan albumin yang tinggi dalam ikan gabus berperan penting dalam proses regenerasi jaringan. Albumin merupakan protein plasma utama yang berfungsi dalam menjaga keseimbangan cairan dalam jaringan serta mempercepat regenerasi sel. Selain itu, ikan gabus juga mengandung berbagai asam amino

esensial dan mineral seperti zinc yang berperan dalam pembentukan kolagen dan mempercepat penyembuhan luka (Fitrianti, E., Zulkarnain, Z., & Nurmayanti, N., 2023).

Selain pengobatan berbasis nutrisi, latihan fisik seperti senam Kegel juga menjadi salah satu metode non-farmakologis yang dianjurkan bagi ibu pasca persalinan. Senam Kegel berfungsi untuk memperkuat otot dasar panggul, memperlancar aliran darah ke daerah perineum, dan membantu mempercepat pemulihan luka. Senam Kegel juga dapat mengurangi rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada area perineum dengan memperbaiki tonus otot dan meningkatkan elastisitas jaringan di sekitarnya. Selain manfaat untuk penyembuhan luka, senam ini juga membantu mencegah inkontinensia urin dan meningkatkan kualitas hubungan seksual setelah melahirkan (Jahriani, N. and Sitorus, R.A., 2022)

Survey awal, berdasarkan data internal PMB Tambun Selatan pada tahun 2024, dari 110 ibu yang melahirkan secara pervaginam, sebanyak 83 orang (75%) mengalami luka perineum. Sebagian besar luka tersebut termasuk derajat I dan II, namun banyak ibu mengeluhkan nyeri hebat, ketidaknyamanan saat bergerak, gangguan tidur, hingga kesulitan saat buang air kecil dan besar. Kondisi ini juga menyebabkan keterlambatan dalam pemberian ASI eksklusif dan memperburuk hubungan psikososial antara ibu dan keluarga. Oleh karena itu, percepatan penyembuhan luka perineum merupakan aspek penting dalam pelayanan post partum.

## METODE

Penelitian ini dilakukan untuk Perbandingan Efektivitas Ikan Gabus Dan Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Di PMB Tambun Selatan dilakukan selama 3 bulan terhitung Mei sampai Juli 2025. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasy eksperimen* dengan kelompok intervensi dan kontrol Variabel independen dalam penelitian ini adalah konsumsi ikan gabus dan senam kegel, variabel dependennya adalah lama penyembuhan luka perineum. Total responden 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 ikan gabus 15 responden kelompok tidak diberikan ikan gabus 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 nomral gunakan uji mann- whitney statsitik SPSS versi 25

## HASIL PENELITIAN

### Analisa Data Univariat

1. Distribusi Frekuensi Derajat Luka Perineum Pada Kelompok Ikan Gabus Dan Senam Kegel Pada Ibu Postpartum Di PMB Tambun Selatan Tahun 2025.

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

Derajat Ruptur Perineum	Jumlah (n)	Prosentase (%)
<b>Kelompok Ikan Gabus</b>		
Derajat I	5	33,3
Derajat II	10	66,7
Total	15	100
<b>Kelompok Senam Kegel</b>		
Derajat I	9	60
Derajat II	8	40
Total	15	100

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

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Lama Waktu Dalam Hari Penyembuhan Luka Perineum Kelompok Ikan Gabus Dan Telur Asin Pada Ibu Postpartum

Lama Waktu Dalam Hari Penyembuhan Luka Perineum	Jumlah (n)	Prosentase (%)
<b>Kelompok Ikan Gabus</b>		
< 8 hari	13	86,7
> 8 hari	2	12,3
Total	15	100
<b>Kelompok Senam Kegel</b>		
< 8 hari	3	20
> 8 hari	12	80
Total	15	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa lama waktu dalam penyembuhan luka perineum pada kelompok pemberian ikan gabus di dapatkan mayoritas penyembuhan luka perineum < 8 hari sebanyak 13 orang (86,7%) dan kelompok melakukan senam kegel di dapatkan mayoritas penyembuhan luka perineum > 8 hari sebanyak 12

Tabel 3. Rata – rata Lama Waktu Dalam Hari Penyembuhan Luka Pada Kelompok Ikan Gabus Dan Telur Asin Ibu Postpartum

Waktu Dalam Hari Penyembuhan Luka Perineum	N	Mean	standar deviasi	Min	Max
Kelompok Ikan Gabus	15	6,40	0,986	5	8
Kelompok senam kegel	15	8,67	1,234	7	11

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa waktu dalam hari penyembuhan luka perineum pada kelompok pemberian ikan gabus di dapatkan rata- rata waktunya 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 melakukan senam kegel di dapatkan rata- rata waktunya yaitu 8,67 ,dan standar deviasi 1,234 dengan waktu penyembuhan luka perineum minimal 7 hari dan maksimal 11 hari.

#### 4. Hasil Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov - smirnov			Shapiro - wilk		
	statistik	df	sig.	statistik	df	sig.
Kelompok	.195	15	.128	.896	15	.082

2. Distribusi Frekuensi Lama Waktu Dalam Hari Penyembuhan Luka Perineum Kelompok Ikan Gabus Dan Senam Kegel Pada Ibu Postpartum Di PMB Tambun Selatan Tahun 2025

orang (80%).

3. Rata – Rata Lama Waktu Dalam Hari Penyembuhan Luka Pada Ikan Gabus Dan Senam Kegel Ibu Postpartum Di PMB Tambun Selatan Tahun 2025

Sebelum dilakukan analisis bivariat terlebih dahulu dilakukan uji normalitas pengukuran waktu penyembuhan luka perineum untuk mengetahui Perbandingan Efektivitas Ikan Gabus Dan Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Ibu 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 Ikan Gabus Dan Senam Kegel . Apabila nilai  $p > 0.05$  maka data tersebut homogen.

Ikan Gabus						
Kelompok	.172	15	.200*	.925	15	.230
Telur Asin						

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil penilaian uji normalitas di dapatkan hasil nilai Shapiro – wilk pada kelompok ikan gabus sebesar 0,082 dan kelompok senam kegel sebesar 0,230, karena salah satu ada nilai shapiro – Wilk dengan P-value > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa uji

normalitas berdistribusi normal dikarena salah satunya terdapat p value > 0,05 . Hasil di dapatkan normal maka uji normalitas di gunakan *statistic parametrik* yaitu uji independent sampel T tes jika data penelitian berdistribusi normal.

### Hasil Analisa Bivariat

Tabel 5 . Perbandingan Efektivitas Ikan Gabus Dan Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Di PMB Tambun Selatan Tahun 2025

<b>Kelompok</b>		<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>t</b>	<b>Asymp. Sig (2 – Tailed)</b>
Kelompok Ikan Gabus	Ikan Gabus	15	6,40		
Kelompok Senam Kegel	Senam Kegel	15	8,67	-5,557	0,000

Tabel 5 perbedaan antara kelompok pemberian ikan gabus dengan melakukan senam kegel dari rata – rata terlihat kelompok pemberian ikan gabus rata-rata dengan nilai yang kecil yaitu 6,40 hari dibandingkan kelompok melakukan senam kegel 8,67 hari, sehingga perbandingan kelompok ikan gabus dan senam kegel di dapat nilai  $t = -5,557$ , Uji statistic di dapatkan nilai P-value = 0,000 yang artinya Adanya Perbandingan Efektivitas Ikan Gabus Dan Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Di PMB Tambun Selatan Tahun 2025

### Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata lama penyembuhan luka perineum antara kelompok yang diberikan intervensi ikan gabus dengan kelompok yang melakukan senam kegel. Rata-rata penyembuhan luka pada kelompok yang diberikan ikan gabus adalah **6,40 hari**, sedangkan pada kelompok yang melakukan senam kegel adalah **8,67 hari**. Hasil uji statistik independent sample t-test diperoleh nilai  $t = -5,557$  dengan **p-value = 0,000 (p < 0,05)**. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian ikan gabus lebih efektif dibandingkan senam kegel dalam mempercepat penyembuhan luka perineum.

Secara teori, penyembuhan luka merupakan proses kompleks yang terdiri dari beberapa fase yaitu inflamasi, proliferasi, dan maturasi. Proses ini membutuhkan kecukupan nutrisi, terutama protein dan albumin, sebagai bahan utama dalam pembentukan jaringan baru. (Asnie, N. M., Erisna, M., Amelia, R., & Octaviani, D. A. (2022). Mutmainnah, & Wintarsih. (2022) menjelaskan bahwa kekurangan protein dapat menghambat proses pembentukan kolagen sehingga menyebabkan penyembuhan luka menjadi lebih lama. Dengan demikian, intervensi yang memberikan asupan protein dan albumin yang tinggi sangat penting dalam mempercepat proses penyembuhan luka.

Ikan gabus (*Channa striata*) dikenal sebagai salah satu sumber protein hewani dengan kandungan albumin yang tinggi. Albumin merupakan protein plasma yang memiliki peran penting dalam menjaga tekanan osmotik koloid, mempercepat transportasi zat gizi, dan mendukung proses pembentukan jaringan granulasi. Penelitian Fitrianti, E., et al. (2023). menunjukkan bahwa kandungan albumin pada ekstrak ikan gabus mencapai 6,22 g/100 gram, lebih tinggi dibandingkan sumber protein lainnya. Kandungan inilah yang mendukung efektivitas ikan gabus dalam mempercepat proses regenerasi jaringan pada luka perineum.

Penelitian terdahulu mendukung hasil ini. Purnamasari, M. D., Widyawati, M. N., & Sari, K. (2020). melaporkan bahwa ibu nifas yang diberikan konsumsi ikan gabus mengalami penyembuhan luka perineum lebih cepat dibandingkan kelompok yang tidak diberikan intervensi nutrisi khusus. Penelitian Intiyani, R., Astuti, D. P., Sofiana, J., (2020). juga menemukan bahwa pemberian ekstrak ikan gabus dapat meningkatkan kadar albumin serum secara signifikan dan mempercepat regenerasi jaringan pada ibu nifas dengan luka perineum. Hal ini menunjukkan konsistensi bahwa ikan gabus merupakan intervensi nutrisi yang efektif untuk mempercepat pemulihan luka.

Di sisi lain, senam kegel merupakan latihan otot dasar panggul yang dilakukan dengan cara mengontraksikan dan merelaksasikan otot-otot di sekitar perineum. Senam kegel bermanfaat dalam memperbaiki tonus otot dasar panggul, meningkatkan sirkulasi darah, serta membantu mempercepat pemulihan jaringan pasca persalinan. Penelitian Yuliani, N., & Indrawati, L. (2021) menunjukkan bahwa senam kegel dapat memperbaiki elastisitas jaringan perineum dan memperlancar peredaran darah, sehingga turut mendukung proses penyembuhan luka. Namun, intervensi ini tidak secara langsung memberikan bahan baku nutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam pembentukan jaringan baru..

Menurut peneliti, pemberian ikan gabus memiliki keunggulan dibandingkan senam kegel

dalam mempercepat penyembuhan luka perineum karena mekanisme kerja yang berbeda. Ikan gabus bekerja dengan cara memberikan suplai langsung zat gizi esensial yang dibutuhkan tubuh, terutama protein dan albumin, untuk mempercepat pembentukan jaringan baru pada luka. Albumin yang terkandung dalam ikan gabus berperan penting dalam memperbaiki jaringan rusak, menjaga keseimbangan cairan tubuh, dan meningkatkan proses regenerasi sel. Hal ini menyebabkan luka perineum lebih cepat menyatu dan menutup dibandingkan hanya mengandalkan perbaikan aliran darah melalui senam kegel.

Selain itu, menurut peneliti, proses penyembuhan luka sangat bergantung pada ketersediaan nutrisi. Walaupun senam kegel dapat memperlancar sirkulasi darah dan memberikan oksigen lebih banyak ke jaringan yang mengalami luka, manfaat tersebut belum cukup kuat jika tidak didukung dengan asupan nutrisi yang mencukupi. Senam kegel lebih berfungsi sebagai latihan pendukung, bukan faktor utama dalam pembentukan jaringan baru.

Peneliti juga berpendapat bahwa kandungan albumin dalam ikan gabus memberikan efek lebih cepat karena mampu memperbaiki status gizi ibu nifas. Ibu yang mengonsumsi ikan gabus akan memiliki kadar albumin yang lebih tinggi sehingga proses penyembuhan luka berlangsung lebih singkat. Hal ini menjelaskan mengapa hasil penelitian menunjukkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada kelompok ikan gabus (6,40 hari) lebih cepat dibandingkan kelompok senam kegel (8,67 hari).

Dengan demikian, menurut peneliti, ikan gabus lebih unggul dibandingkan senam kegel dalam mempercepat penyembuhan luka perineum karena memberikan efek langsung pada regenerasi jaringan melalui kandungan nutrisi, sedangkan senam kegel hanya memberikan dukungan fisiologis berupa peningkatan sirkulasi darah. Oleh sebab itu, intervensi nutrisi dengan ikan gabus layak dijadikan prioritas utama, sementara senam kegel dapat dijadikan sebagai intervensi tambahan untuk hasil pemulihan yang lebih optimal.

## SIMPULAN

1. Derajat ruptur perineum pada kelompok pemberian ikan gabus di dapatkan mayoritas derajat 2 sebanyak 10 orang (66,7%) dan kelompok senam kegel di dapatkan mayoritas derajat 1 sebanyak 9 orang (60%)
2. Lama waktu dalam penyembuhan luka perineum pada kelompok pemberian ikan gabus di dapatkan mayoritas penyembuhan luka perineum  $< 8$  hari sebanyak 13 orang (86,7%) dan kelompok malakukan senam kegel di dapatkan mayoritas penyembuhan luka perineum  $> 8$  hari sebanyak 12 orang (80%)
3. Waktu dalam hari penyembuhan luka perineum pada kelompok pemberian ikan gabus 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.

4. Waktu penyembuhan luka perineum pada kelompok melakukan senam kegel di dapatkan rata- rata waktu lamanya yaitu 8,67 ,dan standar deviasi 1,234 dengan waktu penyembuhan luka perineum minimal 7 hari dan maksimal 11 hari.
5. Perbedaan antara kelompok pemberian ikan gabus dengan melakukan senam kegel dari rata – rata terlihat kelompok pemberian ikan gabus rata- rata dengan nilai yang kecil yaitu 6,40 hari dibandingkan kelompok melakukan senam kegel 8,67 hari, sehingga perbandingan kelompok ikan gabus dan senam kegel di dapat nilai  $t = -5,557$ , Uji statistic di dapatkan nilai  $P$ -value = 0,000 yang artinya Adanya Perbandingan Efektivitas Ikan Gabus Dan Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Di PMB Tambun Selatan Tahun 2025

A. .

## DAFTAR PUSTAKA

- Antini, A., Trisnawati, I. and Darwanti, J., 2016. Efektivitas Senam Kegel Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Normal. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 7(4), pp.212-16.
- Asnie, N. M., Erisna, M., Amelia, R., & Octaviani, D. A. (2019). Pengaruh Ekstrak Ikan Gabus (*Channa striata*) terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas.
- Astuti, E.D., Susilawati, S. And Evrianasari, N., 2024. Pengaruh Senam Kegel Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Primipara. *ANJANI Journal (Medical Science & Healthcare Studies)*, 4(1), Pp.12-20.
- Azijah, N., 2024. *Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Derajat II Pada Ibu Nifas Normal Hari Ke 1-8 Di Kota Palangka Raya* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya).
- Azzamy 2018. Klasifikasi dan Morfologi Ikan Gabus (*channa striata*) Jakarta Mitalom
- Eighty Mardiyan Kurniawati (2018) Diagnosis dan Klasifikasi Rupture perineum in . Prosiding Perteuan Ilmiah Dua Tahunan VII Himpunan Uroginekologi Indonesia PITHUG 17. Departemen Obstetri dan Ginekologi FK ULM-RSUD Ulin Banjarmasi
- Fatimah. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta: Trans Info Media.
- Fitrahminarsih, N. N., Hatima, H., & Kebidanan Akademi Kebidanan Minasa Upa Makassar, J. (2022). Pengaruh MengEkstrak Ekstrak Ikan Gabus Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Rsud Syekh Yusuf Gowa. 1(3). <http://ejurnal.stietrianandra.ac.id/index.php/klinikHalamanUTAMAJurnal:> <http://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php>
- Fitrianti, E., Zulkarnain, Z., & Nurmayanti, N.

- (2023). Efektivitas albumin ekstrak ikan gabus (*Channa striata*) terhadap penyembuhan luka pascaoperasi pada kucing domestik di UPTD Puskeswan Makassar. *Filogeni: Jurnal Mahasiswa Biologi*, 3(2), 79–84. <https://doi.org/10.24252/filogeni.v3i2.3474>
- 7
- Intan Nugraheni, Ari Kurniaru (2020.). Perbedaan Efektivitas Ekstrak Ikan Gabus Dan Daun Binahong Terhadap Lama Penyembuhan Luka Operasi Sectio Caesarea Pada Ibu Nifas Intan Nugraheni, Ari Kurniarum.
- Intiyani, R., Astuti, D. P., Sofiana, J., (2020). Pemberian Suplementasi Zinc Dan Ekstrak Ikan Gabus Untuk Mempercepat Penyembuhan Luka Perineum Implementation Of Zinc Supplement And Snake Head Fish Extracts In Accelerating Perineum Wound Healing.
- Intiyani, R., Astuti, D. P., Sofiana, J., Program, ),, (2018). Pemberian Suplementasi Zinc Dan Ekstrak Ikan Gabus Untuk Mempercepat Penyembuhan Luka Perineum Implementation Of Zinc Supplement And Snake Head Fish Extracts In Accelerating Perineum Wound Healing.
- Jahriani, N. and Sitorus, R.A., 2022. Pengaruh Senam Kegel Exercise Dalam Proses Pemulihan Ibu Nifas Dengan Persalinan Normal Diklinik Rismala Kecamatan Kisaran Barat. *Jurnal Masyarakat Indonesia (Jumas)*, 1(02), pp.165-168.
- Kasanah, U., Nur Hidayanti, A., Sarjana Kebidanan, P., & Bakti Utama Pati, S. (2022). Perbedaan Luka Perineum Ibu Post Partum Pada Pemberian Ekstrak Ikan Gabus (*Channa striata*) Di Pmb Masri Tahun 2022.
- Maya, A., Gustirini, R. and Natalina, R., 2019. Pengaruh Kegel Exercise terhadap Kejadian Edema pada Jahitan Perineum Ibu Postpartum. *Masker Medika*, 7(2), pp.301-305.
- Mega, S., Anggraini2, S. 1, & Putri, R. D. (2020). Ekstrak Ikan Gabus Terhadap Luka Perineum. In *Jurnal Medika Malahayati* (Vol. 4, Issue 4).
- Metasari, D., Kando, S.B. And Rahmawati, D.T., 2023. Analisis Pelaksanaan Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Episiotomi Pada Ibu Postpartum Di Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 9(02), Pp.214-221.
- Mutmainnah, & Wintarsih. (2022.). Efektifitas Ekstrak Ikan Gabus (*Channa Starata*) Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum.
- Sampara, N., Sikki, S., Aspar, R. (2020.). Pengaruh MengEkstrak Ikan Gabus Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas.
- Sangkal, A., Ismail, R., Liputo, A (2020). Uji Efektivitas Luka Bakar Pada Kelinci (*Oryctolagus cuniculus*) Sediaan Salep Ekstrak Ikan Gabus (*Channa striata*) Dari Danau Tondano. *Jurnal Sains Dan Kesehatan (JUSIKA)*, 4(2).
- Sebayang, W. B., & Ritonga, F. (2021). Nutrisi Efektif Mempercepat Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum (Systematic Review) Effective Nutrition Accelerates Perineum Wound Healing on Mother Post Partum (Systematic Review). In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 12, Issue 2). Online. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Sulisnani, A., Utami, A., Nurlaila, N., Septiani, V. and Ice, N., 2022. Efektivitas Senam Kegel Terhadap Proses Penyembuhan Luka Perineum Ibu Post Partum. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 1, No. 2, pp. 1029-1038).
- Susilawati, S., Patimah, M., & Sagita Imaniar, M. (2020). Determinan Lama Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas. *Faletuhan Health Journal*, 7(3), 132–136. [www.jurnal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ](http://www.jurnal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ)
- Udayanti, S., & Noviyani, R. (2022). Review Artikel Pemanfaatan Ekstrak Ikan Gabus (*Channa striata*) untuk Penyembuh Luka pada Pasien Diabetes Mellitus (Ulkus Diabetikum) (Vol. 1, Issue 1).
- Wijayanti, E., & Rahayu, R. S. (2016). Perawatan Luka Perineum pada Ibu Nifas. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 4(2), 135-144.
- Yunifitri, A. And Aulia, D.L.N., 2022. Senam Kegel Pengaruhnya Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 13(1).
- World Health Organization. (2020). *Intrapartum care for a positive childbirth experience*. Geneva: WHO.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Sari, D. N., Wibowo, Y., & Anwar, F. (2019). Pengaruh pemberian ekstrak ikan gabus (*Channa striata*) terhadap percepatan penyembuhan luka pada ibu post partum. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 45-51.
- Purnamasari, M. D., Widyawati, M. N., & Sari, K. (2020). Pengaruh konsumsi tinggi protein terhadap penyembuhan luka perineum. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 76-84.
- Yuliani, N., & Indrawati, L. (2021). Efektivitas senam Kegel terhadap nyeri luka perineum pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(3), 112-118.
- Lestari, I., & Dewi, R. (2020). Pengaruh senam Kegel terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 8(1), 23–29.