

PERAN STATUS GIZI SEBAGAI FAKTOR PREDIKTOR PROSES PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS

Wa Ode Nurul Mutia^{1*}

Politeknik Baubau¹

**Corresponding Author : waodenurulmutia21@gmail.com*

ABSTRAK

Masa nifas merupakan periode kritis yang dimulai setelah persalinan hingga enam minggu , di mana tubuh ibu mengalami pemulihan baik secara fisiologis maupun psikologis. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami ibu postpartum, khususnya yang menjalani persalinan pervaginam, adalah luka perineum akibat robekan spontan atau episiotomi. Salah satu faktor utama yang memengaruhi penyembuhan luka perineum adalah status gizi. Nutrisi yang adekuat mendukung setiap tahapan penyembuhan luka, mulai dari hemostasis, inflamasi, proliferasi hingga remodeling jaringan. Adapun tujuan tujuan dalam penelitian ini mengetahui korelasi status gizi dengan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan *Cross-Sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari hingga April 2025. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara total (*Exhaustive Sampling*), yaitu dengan mengambil seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi. Data dikumpulkan menggunakan lembar checklist skala *REEDA* untuk menilai penyembuhan luka, serta kuesioner untuk memperoleh data mengenai status gizi ibu nifas. Analisis data dilakukan dengan Uji *Rank Spearman* untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti.. Status gizi responden sebagian besar adalah kategori gizi normal, yaitu sebanyak 25 orang (78,1%) dan penyembuhan luka perineum sebagian besar mengalami penyembuhan luka dengan waktu normal, yaitu sebanyak 24 orang (75,0%). Terdapat korelasi yang signifikan status gizi dengan lama penyembuhan luka perineum dengan hasil uji statistik *P- Value* $0,03 \leq 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa status gizi memiliki peran yang penting dalam proses pemulihan luka perineum pada ibu nifas. Semakin baik status gizi seorang ibu, maka semakin optimal kemampuan tubuhnya dalam melakukan regenerasi jaringan.

Kata kunci : luka perineum, masa nifas, status gizi

ABSTRACT

*The postpartum period is a critical period that begins after delivery and lasts for six weeks, during which the mother's body recovers both physiologically and psychologically. One of the health problems often experienced by postpartum mothers, especially those who undergo vaginal delivery, is perineal wounds due to spontaneous tears or episiotomy. One of the main factors that influences perineal wound healing is nutritional status. Adequate nutrition supports every stage of wound healing, from hemostasis, inflammation, proliferation to tissue remodeling. The purpose of this study was to determine the correlation between nutritional status and perineal wound healing in postpartum mothers. This study used a quantitative method with a descriptive analytical design and a cross-sectional approach. The study was conducted from February to April 2025. The sampling technique was exhaustive, namely by taking the entire population that met the inclusion criteria. Data were collected using a REEDA scale checklist to assess wound healing, as well as a questionnaire to obtain data on the nutritional status of postpartum mothers. Data analysis was performed using the Spearman Rank Test to determine the relationship between the variables studied. The nutritional status of the respondents was mostly in the normal nutritional category, namely 25 people (78.1%) and the healing of perineal wounds mostly experienced normal wound healing time, namely 24 people (75.0%). There was a significant correlation between nutritional status and the duration of perineal wound healing with the results of the statistical test *P-Value* $0,03 \leq 0,05$. This shows that nutritional status has an important role in the process of healing perineal wounds in postpartum mothers. The better the nutritional status of a mother, the more optimal her body's ability to regenerate tissue.*

Keywords : perineal wound, postpartum period, nutritional status

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode kritis yang dimulai setelah persalinan hingga enam minggu, di mana tubuh ibu mengalami pemulihan baik secara fisiologis maupun psikologis. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami ibu postpartum, khususnya yang menjalani persalinan pervaginam, adalah luka perineum akibat robekan spontan atau episiotomi. Penyembuhan luka perineum yang lambat tidak hanya berdampak pada kenyamanan dan aktivitas harian ibu, tetapi juga meningkatkan risiko infeksi dan gangguan psikologis, seperti nyeri menetap dan kecemasan. (Goh et al., 2020)

Luka perineum terbagi menjadi beberapa derajat berdasarkan tingkat keparahan dan struktur anatomi yang mengalami robekan atau sayatan saat persalinan. Secara umum, luka perineum diklasifikasikan menjadi empat derajat, mulai dari ringan hingga berat. Luka perineum derajat pertama adalah robekan ringan yang hanya mengenai mukosa vagina dan kulit perineum tanpa mengenai otot. Derajat kedua melibatkan robekan pada kulit dan otot perineum, namun tidak sampai ke otot sfingter ani. Luka perineum derajat ketiga mencakup robekan hingga otot sfingter ani eksternus, dan terkadang sfingter internus juga dapat terlibat. Sementara itu, luka perineum derajat keempat merupakan robekan paling berat yang mengenai seluruh lapisan perineum hingga mencapai mukosa rektum. Selain robekan spontan, luka perineum juga dapat disebabkan oleh tindakan episiotomi, yaitu sayatan yang dilakukan secara sengaja oleh tenaga kesehatan untuk memperluas jalan lahir dan mencegah robekan tidak terkendali. (Yin et al., 2024)

Luka perineum merupakan luka terbuka yang membutuhkan penanganan dan perhatian khusus karena berisiko mengalami infeksi, nyeri berkepanjangan, hingga gangguan aktivitas ibu postpartum seperti menyusui, berjalan, bahkan buang air besar dan kecil. Penyembuhan luka perineum merupakan proses fisiologis yang kompleks dan dinamis, yang mencakup beberapa fase: hemostasis, inflamasi, proliferasi, dan remodeling. (Floriana et al., 2024) Keberhasilan serta kecepatan proses penyembuhan ini tidak hanya ditentukan oleh kondisi luka itu sendiri, tetapi juga oleh berbagai faktor lain yang saling berkaitan. Beberapa pemahaman tentang faktor-faktor ini sangat penting untuk mendukung upaya perawatan luka yang efektif, khususnya pada masa nifas. Hal-hal yang mempengaruhi penyembuhan luka diantaranya adalah status nutrisi, merokok, stres, gangguan tidur, kondisi medis dan pengobatan, infeksi, asuhan kurang optimal dan obesitas. (Chang et al., 2019)

Salah satu faktor utama yang memengaruhi penyembuhan luka perineum adalah status gizi. Status gizi memiliki peran yang sangat penting dalam proses penyembuhan luka, termasuk luka perineum pada ibu nifas. Nutrisi yang adekuat mendukung setiap tahapan penyembuhan luka, mulai dari hemostasis, inflamasi, proliferasi hingga remodeling jaringan. Zat gizi seperti protein, vitamin C, vitamin A, zinc, dan zat besi berperan dalam pembentukan kolagen, perbaikan jaringan epitel, serta penguatan sistem imun untuk mencegah infeksi. Ibu nifas dengan status gizi baik akan memiliki kemampuan regenerasi jaringan yang lebih optimal dibandingkan dengan ibu yang mengalami kekurangan nutrisi, sehingga proses penyembuhan luka perineum berlangsung lebih cepat dan efisien. Pemulihan masing-masing jenis luka perineum sangat bervariasi tergantung pada tingkat keparahan luka, teknik penjahitan, serta kondisi umum ibu, termasuk status gizinya. (Festy et al., 2021)

Kebutuhan dasar ibu nifas merupakan aspek penting yang harus dipenuhi, yang meliputi kebutuhan nutrisi dan cairan, mobilisasi, eliminasi, istirahat dan tidur yang cukup, senam nifas, hubungan seksual, perencanaan keluarga, serta pemberian ASI. Bagi ibu yang melahirkan secara normal, kebutuhan nutrisi meningkat secara signifikan, khususnya jika sedang menyusui, dengan peningkatan sekitar 25% untuk mendukung produksi ASI dan memenuhi kebutuhan cairan yang meningkat hingga tiga kali lipat dari biasanya. Asupan energi tambahan yang dibutuhkan oleh ibu menyusui diperkirakan mencapai 500 kkal per

hari. (Muñoz et al., 2019; Rahmawati & Triatmaja, 2020) Makanan yang dikonsumsi oleh ibu nifas berfungsi untuk mendukung aktivitas sehari-hari, proses metabolisme, penyimpanan energi tubuh, serta produksi ASI yang akan diberikan kepada bayi untuk mendukung proses tumbuh kembangnya. Oleh karena itu, pola makan ibu nifas harus memenuhi standar gizi seimbang, terdiri atas komposisi yang tepat, porsi yang cukup dan dikonsumsi secara teratur. Makanan sebaiknya tidak terlalu asin, pedas, atau berlemak, serta bebas dari zat adiktif seperti alkohol, nikotin, bahan pengawet, dan pewarna buatan. Menu harian yang dianjurkan harus mencakup semua unsur gizi esensial tanpa adanya pantangan diet yang tidak berdasar secara medis. (Jaelani et al., 2020)

Di Indonesia, sekitar 85% dari 20 juta ibu melahirkan mengalami cedera pada jalan lahir. Dari jumlah tersebut, sekitar 35% mengalami robekan pada perineum, 25% mengalami luka pada serviks, 22% mengalami cedera pada vagina, dan sekitar 3% mengalami ruptur uterus. Infeksi yang terjadi pada perineum berpotensi menyebar ke area jalan lahir lainnya maupun ke saluran kemih, sehingga dapat menimbulkan komplikasi seperti peradangan pada perineum atau kandung kemih. Penanganan yang terlambat terhadap kondisi ini bisa meningkatkan risiko terjadinya komplikasi serius, bahkan berujung pada kematian .(Manuntung et al., 2019) Sementara itu, ibu nifas yang memiliki status gizi yang baik cenderung mengalami penyembuhan luka perineum lebih cepat, karena proses regenerasi jaringan dan daya tahan tubuh yang lebih optimal. Oleh karena itu, status nutrisi ibu nifas dianggap sebagai salah satu faktor penting yang memengaruhi proses penyembuhan luka perineum dan perlu menjadi perhatian dalam perawatan pasca persalinan. (Sumantri & Fitri, 2022)

Pada Penelitian yang dilakukan oleh (Zuhana & Anggita, 2024) menyatakan bahwa ibu nifas yang memiliki status gizi normal, ditunjukkan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) antara 18,5 hingga 24,9, cenderung mengalami penyembuhan luka yang lebih cepat dibandingkan dengan ibu yang mengalami kekurangan gizi (IMT < 18,5) maupun kelebihan berat badan (IMT > 25–29,9). Secara umum, ibu nifas memiliki status gizi yang cukup baik, dengan rata-rata lingkar lengan atas (LILA) sebesar 23,3 cm. Salah satu bentuk budaya dan kepercayaan yang masih melekat dalam masyarakat adalah adanya pantangan makanan, yang dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kesehatan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Eka Putri et al., 2022) ditemukan bahwa banyak masyarakat masih meyakini adanya kaitan antara jenis makanan tertentu dengan kesehatan ibu nifas. Kepercayaan ini dianggap keliru karena makanan yang dikonsumsi ibu nifas sering kali ditentukan oleh pihak lain yang dianggap memiliki otoritas, bukan berdasarkan kebutuhan gizi ibu itu sendiri. Padahal, dalam masa nifas, ibu justru memerlukan asupan nutrisi tinggi untuk membantu proses pemulihan tubuh secara optimal. (Wellina BR. Sebayang, 2021)

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Hart et al., 2022) menyatakan bahwa terdapat pertimbangan nutrisi dan pola makan khusus untuk folat, yodium, kolin, dan makanan laut (khususnya, asam lemak omega-3. Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi selama 1.000 hari pertama (dimulai sejak pembuahan) membutuhkan nutrisi esensial yang cukup. Berdasarkan hasil penelitian oleh (Juliani et al., 2024) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan penyembuhan luka perineum dengan p-value 0,004. Nilai OR=7,000. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara budaya pantang makan dengan penyembuhan luka perineum dengan p-value 0,052. Berdasarkan survei awal yang dilakukan, keterangan dari bidan setempat di wilayah kerja Puskesmas Katobengke, Kota Baubau, menyebutkan bahwa masih banyak ibu nifas yang melakukan pantangan terhadap beberapa jenis makanan, salah satunya adalah ikan sebagai sumber protein. Pantangan ini didasarkan pada asumsi bahwa mengonsumsi ikan dapat menyebabkan darah nifas berbau amis. Hal ini pula menjadi salah satu faktor tidak terpenuhinya nutrisi secara optimal, utamanya dalam proses penyembuhan luka perineum. Hal ini mendasari peneliti untuk

melakukan penelitian tentang pemenuhan nutrisi yang berkaitan dengan lama penyembuhan luka perineum. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi terhadap proses penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di puskesmas Katobengke kota Baubau tahun 2025.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada wilayah kerja Puskesmas Katobengke selama periode Februari–April 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan *Cross-Sectional*. Pendekatan ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan proses penyembuhan luka perineum pada ibu nifas, baik yang disebabkan oleh robekan spontan maupun tindakan episiotomi. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *Exhaustive Sampling* yaitu pengambilan seluruh subjek penelitian yang memenuhi kriteria inklusi. Dalam pendekatan ini, tidak ada proses seleksi atau penyaringan, karena setiap individu dalam populasi secara otomatis menjadi bagian dari sampel. Data dikumpulkan menggunakan lembar checklist skala *REEDA* (*Redness, Edema, Ecchymosis, Discharge, Approximation*) merupakan metode observasional yang digunakan untuk menilai proses penyembuhan luka perineum serta kuesioner untuk memperoleh data mengenai status gizi ibu nifas. Analisis data dilakukan dengan uji statistik deskriptif frekuensi untuk mengetahui jumlah dan persentase status gizi ibu nifas dan penyembuhan luka perineum serta Uji *Rank Spearman* untuk mengetahui hubungan antara status gizi terhadap proses penyembuhan luka perineum pada ibu nifas.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi Ibu Nifas dengan Luka Perineum

No	Status Gizi	f	Percentase (%)
1	Gizi Lebih (IMT 25 – 29,9)	4	12.5
2	Gizi Normal (IMT 18,5 – 24,9)	25	78.1
3	Gizi Kurang (IMT 25 – 29,9)	3	9.4

Berdasarkan tabel 1, distribusi status gizi ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Katobengke pada tahun 2025, diketahui bahwa dari 32 responden, sebagian besar berada pada kategori gizi normal, yaitu sebanyak 25 orang (78,1%). Sementara itu, ibu nifas dengan status gizi lebih berjumlah 4 orang (12,5%), dan yang mengalami gizi kurang sebanyak 3 orang (9,4%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu nifas memiliki status gizi yang cukup baik, yang dapat mendukung proses penyembuhan luka perineum secara optimal. Namun, masih terdapat sebagian kecil ibu nifas yang perlu mendapatkan perhatian khusus terkait asupan gizinya selama masa pemulihan pasca persalinan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas

No	Penyembuhan Luka Perineum	f	Percentase (%)
1	Cepat (\leq 7 hari postpartum)	5	15.6
2	Normal (8–14 hari postpartum)	24	75.0
3	Lama ($>$ 14 hari postpartum)	3	9.4
Jumlah		32	100

Berdasarkan data penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Katobengke tahun 2025, diketahui bahwa dari total 32 responden, sebagian besar mengalami penyembuhan luka dengan waktu normal, yaitu sebanyak 24 orang (75,0%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas menjalani proses pemulihan luka perineum

sesuai dengan waktu yang lazim, tanpa adanya keterlambatan maupun percepatan yang signifikan. Sementara itu, terdapat 5 orang (15,6%) yang mengalami penyembuhan luka lebih cepat dari biasanya, yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh status gizi yang lebih optimal, perawatan luka dan kebersihan perineum yang terjaga.

Di sisi lain, terdapat 3 orang (9,4%) yang mengalami penyembuhan luka perineum dalam waktu yang lebih lama dari normal. Kondisi ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti budaya pantang makan diwilayah setempat, salah satunya ikan yang mengakibatnya proses penyembuhan luka perineum lebih lama > 14 hari. Selain itu kurangnya perawatan luka yang tidak tepat selama masa nifas. Temuan ini mengindikasikan perlunya perhatian khusus terhadap ibu nifas yang menunjukkan keterlambatan dalam proses penyembuhan luka, termasuk dengan memberikan edukasi tentang nutrisi yang adekuat, pentingnya menjaga kebersihan perineum, serta pemantauan berkala oleh tenaga kesehatan untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

Tabel 3. Hubungan Status Gizi Ibu Nifas dengan Lama Penyembuhan Luka Perineum

		Status Ibu Nifas	GiziLama Luka Perineum	Penyembuhan
Spearman's rho	Status Gizi Ibu Nifas	Correlation Coefficient	1.000	.369*
		Sig. (2-tailed)	.	.037
		N	32	32
	Lama Penyembuhan	Correlation Coefficient	.369*	1.000
	Luka Perineum	Sig. (2-tailed)	.037	.
		N	32	32

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Spearman Rank, diperoleh hasil uji statistik $0,03 \leq 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara status gizi ibu nifas dengan lama penyembuhan luka perineum. Dalam hal ini, semakin baik status gizi ibu nifas, maka cenderung semakin cepat proses penyembuhan luka perineumnya. Sebaliknya, ibu dengan status gizi yang kurang cenderung mengalami waktu penyembuhan luka yang lebih lama.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu nifas (78,1 %) memiliki status gizi baik. Dalam hal ini pengukuran status gizi melalui indeks masa tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu metode yang umum digunakan untuk menilai status gizi seseorang, termasuk pada ibu nifas. IMT dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2). Melalui pengukuran ini, status gizi dapat dikategorikan ke dalam beberapa klasifikasi, yaitu gizi kurang ($\text{IMT} < 18,5$), gizi normal ($\text{IMT} 18,5\text{--}24,9$), dan gizi lebih atau overweight ($\text{IMT} \geq 25$). Penggunaan IMT dalam penelitian atau praktik klinis sangat penting untuk mengetahui apakah asupan nutrisi seseorang mencukupi kebutuhan tubuhnya (Krsman et al., 2023). Pada ibu nifas, status gizi yang baik—with IMT dalam kategori normal—dapat mendukung proses pemulihan pasca persalinan, termasuk mempercepat penyembuhan luka perineum. Namun, masih terdapat sebagian kecil ibu nifas yang perlu mendapatkan perhatian khusus terkait asupan gizinya selama masa pemulihan pasca persalinan sebesar (12,5%). Hal ini dapat dipengaruhi oleh budaya pantang makan selama masa nifas.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Andri et al., 2023) yang menyatakan bahwa adanya keterkaitan antara budaya pantangan makanan dan proses penyembuhan luka perineum, di mana kepercayaan tersebut dapat berdampak pada asupan

nutrisi ibu pasca persalinan. Pembatasan asupan nutrisi pada ibu nifas yang didasarkan pada kebudayaan merupakan praktik yang masih banyak dijumpai di berbagai daerah. Tradisi ini biasanya berbentuk pantangan terhadap makanan tertentu, seperti ikan, telur, sayuran tertentu, atau makanan berprotein tinggi, dengan alasan mitos seperti menyebabkan luka menjadi bau, memperparah perdarahan, atau menghambat pemulihan. Meskipun bertujuan menjaga kesehatan ibu, pembatasan ini justru dapat berdampak negatif karena mengurangi asupan zat gizi penting yang dibutuhkan selama masa pemulihan pasca persalinan. Ketika asupan nutrisi ibu nifas tidak mencukupi, proses penyembuhan luka—termasuk luka perineum—dapat berlangsung lebih lama dan meningkatkan risiko komplikasi. Oleh karena itu, penting adanya edukasi berbasis bukti ilmiah untuk menyeimbangkan antara kearifan lokal dan kebutuhan gizi yang optimal bagi ibu nifas. (Chakona & Shackleton, 2019)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh , yang menyatakan bahwa ampir semua peserta (85,7%) mengungkapkan bahwa mereka mempertahankan pantangan makanan selama periode pascapersalinan, yang membuat ibu nifas kehilangan pola makan dan asupan nutrisi yang tepat. Misalnya, sebagian besar peserta menghilangkan ikan dari pola makan mereka, meskipun ikan merupakan sumber utama protein bagi masyarakat pedesaan di Bangladesh. Sembilan belas dari dua puluh delapan peserta menyebutkan bahwa mereka tidak makan ikan setidaknya selama tujuh hari setelah melahirkan karena mereka yakin hal itu akan berbahaya (Jahan & Islam, 2024)

Berdasarkan data penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Katobengke tahun 2025, diketahui bahwa mayoritas responden (75,0%), mengalami penyembuhan luka dalam rentang waktu yang tergolong normal. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu nifas menjalani proses penyembuhan perineum dalam durasi yang wajar, tanpa menunjukkan adanya percepatan atau keterlambatan yang berarti. Dalam penelitian (Mutia et al., 2021) menyatakan bahwa penyembuhan luka perineum dengan waktu cepat berkisar 4-5 hari sedangkan waktu normal >7 hari. Penyembuhan luka perineum merupakan proses biologis yang kompleks dan berlangsung secara bertahap melalui empat fase utama, yaitu hemostasis, inflamasi, proliferasi, dan remodeling. Luka perineum dapat terjadi akibat robekan spontan saat persalinan atau tindakan episiotomi, dan penyembuhannya sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti status gizi, kebersihan luka, teknik penjahitan, serta kondisi kesehatan umum ibu. Proses penyembuhan yang optimal ditandai dengan berkurangnya nyeri, tidak adanya tanda infeksi, penyatuan tepi luka yang baik, serta kembalinya fungsi jaringan secara normal. Oleh karena itu, pemantauan rutin serta perawatan yang tepat selama masa nifas sangat penting untuk mencegah komplikasi dan mempercepat pemulihan luka perineum.(Hartinah et al., 2021)

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Spearman Rank*, diperoleh hasil uji statistis $0,03 \leq 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara status gizi ibu nifas dengan lama penyembuhan luka perineum. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sinaga et al., 2022) yang menyatakan bahwa yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara variabel-variabel yang diteliti, dengan kriteria signifikansi ditetapkan pada $P-Value < 0,05$. Penelitian tersebut menggunakan metode pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) dan Indeks Massa Tubuh (IMT), dan ditemukan bahwa sebagian besar ibu nifas (87,6%) memiliki status gizi yang baik, yang diikuti dengan proses penyembuhan luka perineum yang berlangsung dengan baik pula. Penelitian lalin oleh (Frilasari et al., 2020) bahwa terdapat terdapat keterkaitan antara pola konsumsi gizi ibu nifas dan kecepatan penyembuhan luka perineum.

Asupan yang memadai, terutama kalori, protein, cairan, mineral, dan vitamin, sangat berperan dalam mempercepat proses pembentukan sel-sel baru, sehingga mempercepat penyembuhan luka perineum pasca persalinan. Oleh karena itu, ibu nifas dianjurkan untuk memperhatikan pola makannya secara seimbang selama masa pemulihan dan menghindari

pantangan makanan yang tidak berdasar secara medis agar proses penyembuhan berjalan optimal. (Frilasari et al., 2020) Luka perineum dapat membutuhkan waktu beberapa minggu untuk sembuh sepenuhnya. Luka ini dapat memerlukan perawatan tambahan, termasuk revisi bedah. Luka perineum dapat menyebabkan nyeri persisten, ketidaknyamanan pada lokasi luka perineum, infeksi, perdarahan vagina, retensi urin, masalah defekasi, dan dispareunia. (Puissegur et al., 2023). Melalui edukasi dan pendampingan yang tepat, bidan dapat membantu ibu memahami pentingnya memilih makanan bergizi seimbang serta menghindari pantangan makanan yang tidak memiliki dasar ilmiah. Dengan edukasi yang baik, ibu nifas diharapkan mampu memenuhi kebutuhan nutrisinya secara optimal, sehingga proses penyembuhan luka berlangsung lebih cepat dan risiko komplikasi dapat diminimalkan.

KESIMPULAN

Status gizi responden sebagian besar adalah kategori gizi normal, yaitu sebanyak 25 orang (78,1%) dan penyembuhan luka perineum sebagian besar mengalami penyembuhan luka dengan waktu normal, yaitu sebanyak 24 orang (75,0%). Terdapat korelasi yang signifikan status gizi lama penyembuhan luka perineum dengan hasil uji statistik $0,03 \leq 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa status gizi memiliki peran yang penting dalam proses pemulihan luka perineum pada ibu nifas. Semakin baik status gizi seorang ibu nifas, maka semakin optimal kemampuan tubuhnya dalam melakukan regenerasi jaringan, sehingga waktu penyembuhan luka menjadi lebih cepat dan sesuai dengan waktu normal. Korelasi yang signifikan antara status gizi dan lama penyembuhan luka perineum mengindikasikan bahwa pemenuhan kebutuhan nutrisi selama masa nifas perlu menjadi perhatian utama dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan ibu pasca persalinan. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, untuk memberikan edukasi dan intervensi gizi secara lebih intensif kepada ibu nifas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak Puskesmas Katobengke Kota Baubau atas izin dan dukungannya selama proses pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para bidan di wilayah kerja Puskesmas Katobengke yang telah membantu dalam pengumpulan data, memberikan informasi yang dibutuhkan, serta memfasilitasi pelaksanaan penelitian di lapangan. Tanpa dukungan dan kerja sama yang baik dari seluruh pihak terkait, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, W., Wella, A., & Warji. (2023). Hubungan Status Gizi dan Budaya Pantang Makan Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas. *Ilmiah Obsgin*, 15(3), 30–35.
- Chakona, G., & Shackleton, C. (2019). *Food Taboos and Cultural Beliefs Influence Food Choice and Dietary Preferences among Pregnant*. *Nutrients*, 11(2668), 1–18. <https://doi.org/10.3390/nu11112668>
- Chang, C. C., Lan, Y. T., Jiang, J. K., Chang, S. C., Yang, S. H., Lin, C. C., Lin, H. H., Wang, H. S., Chen, W. S., Lin, T. C., & Lin, J. K. (2019). *Risk factors for delayed perineal wound healing and its impact on prolonged hospital stay after abdominoperineal resection*. *World Journal of Surgical Oncology*, 17(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12957-019-1768-4>
- Eka Putri, S., Ramie, A., & Maria, I. (2022). Pengetahuan tentang Pemenuhan Nutrisi pada

- Masa Nifas Berdasarkan Sosial Budaya Ibu. *JoIN : Journal of Intan Nursing*, 1(1), 15–22. <https://doi.org/10.54004/join.v1i1.53>
- Festy, P., Wulandari, Y., & Syawaliyah, M. (2021). *The Relationship of Nutritional Status and Perineal Wound Healing Among Post-Partum Women*. Atlantis Press, 33, 500–503.
- Floriana, I., Francesca, C., Paola, M., Gabriele, G., Valentina, R., Gallicola, B., Sandi, F., Esposito, G., & Mario, E. (2024). *Pulsating electromagnetic fields for perineal lacerations and surgical wounds healing in the postpartum : a pilot study*. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 310(4), 1997–2006. <https://doi.org/10.1007/s00404-024-07671-3>
- Frilasari, H., Saudah, N., Prameswari, V. E., & Azizah, Y. N. (2020). *Nutritional Pattern And Healing Of Perineum Wound On Postpartum Period*. *Journal Of Nursing Practice*, 3(2), 172–180. [https://doi.org/https://doi.org/10.30994/jnp.v3i2.85](https://doi.org/10.30994/jnp.v3i2.85)
- Goh, R., Goh, D., & Ellepola, H. (2020). *Perineal tears – A review*. *Clinical*, 47(1), 35–38.
- Hart, T. L., Petersen, K. S., & Kris-Etherton, P. M. (2022). *Nutrition recommendations for a healthy pregnancy and lactation in women with overweight and obesity – strategies for weight loss before and after pregnancy*. *Fertility and Sterility*, 118(3), 434–446. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2022.07.027>
- Hartinah, A., Nilawati, A., Jafar, N., Arsyad, M. A., Yulianty, R., Sirenden, H., & Nurung, J. (2021). *Care for perineal tears in vaginal delivery : An update for midwife* *& Gaceta Sanitaria*, 35, 216–220. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.024>
- Jaelani, A., Monifa, P., & Nelvi, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Makanan Gizi Seimbang Dengan Penyembuhan Luka Perineum. *Journal Endurance*, 2(1), 31–36. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22216/jen.v2i1.1120>
- Jahan, N., & Islam, S. (2024). *Cultural Practices of Mothers and Babies during the Postnatal Period : A Qualitative Study in Rural Bangladesh*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(1344), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph21101344>
- Juliani, W., Hidayani, & Ginting, A. S. (2024). Hubungan Pengetahuan, Status Gizi Dan Budaya Pantang Makanan Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Di Puskesmas Talegong Kabupaten Garut tahun 2023 Oleh. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 3(4), 413–446.
- Krsman, A., Staji, D. Ć., Baturan, B., Stankovi, M. Ć., Kupušinac, A., Kadi, U. Ć., Panteli, M. Ć., Gvozdenovi, L. Ć., Ć, S. P. O. P. T., Simi, D. Ć., Živadinovi, A. Ć., & Živadinovi, L. Ć. (2023). *Correlation between increased maternal body mass index and pregnancy complications*. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 27, 3508–3513.
- Manuntungi, A. E., St, S., Mamuju, F., Soekarno, J., No, H., & Mamuju, K. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Lamanya Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas di Ruang Perawatan Rumah Sakit Mitra Manakarra Mamuju. *Nursing Inside Community*, 1(3), 96–103.
- Muñoz, A. M., Gómez-cantarino, S., De, M., Dios, M. De, Abellán, M. V., López, B. G., Gallego, B. M., Luis, J., & Pascual, G. (2019). *Nutritional habits and levels of physical activity during pregnancy , birth and the postpartum period of women in Toledo (Spain) : study protocol for a two-year prospective cohort study (the PrePaN study)*. *BMJ*, 9, 1–5. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-029487>
- Mutia, N. W. O., Nilawati, A., Jaquin, N., Rahman, L., & Ahmad, M. (2021). *Potency of complementer therapy to the healing process of perineal wound ; turmeric (Curcuma longa Linn) Infusa* *& Gaceta Sanitaria*, 35, S322–S326. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.045>
- Puissegur, A., Accoceberry, M., Rouzaire, M., Pereira, B., Herault, M., & Gallot, D. (2023).

- Risk Factors for Perineal Wound Breakdown in Early Postpartum : A Retrospective Case – Control Study. Journal of Clinical Medicine Article, 12(3036), 1–8.*
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/jcm12083036>
- Rahmawati, E., & Triatmaja, N. T. (2020). *Correlation Of Nutrition In Postpartum Women With Perineal Wound Healing*. *Wiyata*, 2(1), 19–24.
- Sinaga, R., Sinaga, K., & Simanjuntak, P. (2022). Hubungan Status Gizi Ibu Nifas Dengan Penyembuhan Luka Perineum. *Indonesian Health Issue*, 69–75.
- Sumantri, A. W., & Fitri, Y. E. (2022). Hubungan Lama Penyembuhan Luka Dan Tindakan Perawatan Dengan Perawatan Penyembuhan Luka Pada Ibu *Sectio Caesarea*. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(1), 150–155. <https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.36729/bi.v14i1.879>
- Wellina BR. Sebayang. (2021). Nutrisi Efektif Mempercepat Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum (*Systematic Review*). *Jurnal Kesehatan (JK)*, 12(2). <https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.26630/jk.v12i2.1790>
- Yin, J., Chen, Y., Huang, M., Cao, Z., Jiang, Z., & Li, Y. (2024). *Effects of perineal massage at different stages on perineal and postpartum pelvic floor function in primiparous women : a systematic review and meta-analysis*. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24(405), 1–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12884-024-06586-w>
- Zuhana, N., & Anggita, I. (2024). Korelasi antara Status Gizi dan Kesembuhan Luka Perineum pada Ibu Pasca Melahirkan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 11(2), 100–107. <https://doi.org/10.55500/jikr.v11i2.227>