

Efektivitas Konsumsi Putih Telur Rebus Terhadap Penyembuhan Luka Perineum
Pada Post Partum

Donna Harriya Novidha

SI Kebidanan, Universitas Adiwangsa Jambi

e-mail: *1donnaharriyanovidha@gmail.com

ABSTRAK

Luka perineum dapat disembuhkan salah satunya dengan asupan nutrisi yang bagus terutama tinggi protein. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui efektivitas konsumsi putih telur rebus terhadap penyembuhan luka perineum pada post partum Di Wilayah Puskesmas Muara Siau. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif desain experiment, dengan menggunakan rancangan penelitian two group pretest-posttest design. Penelitian dilaksanakan Di Wilayah Puskesmas Muara Siau pada bulan Desember 2021-Februari 2022 dengan jumlah populasi sebanyak 36 orang ibu. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan total sampling dengan dasar kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti yang berjumlah 18 orang untuk kelompok intervensi dan 18 orang untuk kelompok kontrol. Analisis data dilakukan dengan komputersasi secara univariat dan bivariat menggunakan uji homogenitas dengan uji chi square. Hasil penelitian ini yaitu Lama penyembuhan luka perineum pada kelompok yang diberikan putih telur rebus (kelompok eksperimen) memiliki rata-rata penyembuhan 5 hari dan kelompok kontrol memiliki rata-rata penyembuhan 9 hari. Ada efektivitas pemberian putih telur rebus terhadap penyembuhan luka perineum di Di Wilayah Puskesmas Muara Siau (p value=0,010). Diharapkan bagi tenaga kesehatan agar lebih dapat mempraktikkan dan mengajarkan teknik ini kepada para ibu untuk mempercepat penyembuhan luka perineum serta hasil penelitian ini dapat menjadi inovasi dan alternatif pilihan pengobatan secara alami.

Kata kunci Putih Telur Rebus, Penyembuhan Luka Perineum

Abstract

One of the ways to heal perineal wounds is with good nutrition, especially high protein. The purpose of this study was to determine the effectiveness of boiled egg white consumption on perineal wound healing in post partum in the Muara Siau Health Center area. This type of research is a quantitative experimental design, using a two group pretest-posttest research design. The research was carried out in the Muara Siau Health Center area in December 2021-February 2022 with a total population of 36 mothers. The sample in this study was taken using total sampling based on the criteria determined by the researchers, totaling 18 people for the intervention group and 18 people for the control group. Data analysis was carried out with univariate and bivariate computerization using homogeneity test with chi square test. The results of this study were that the healing time of perineal wounds in the group given boiled egg white (experimental group) had an average healing of 5 days and the control group had an average healing of 9 days. There is an effectiveness of giving boiled egg white on perineal wound healing in Muara Siau Public Health Center (p value = 0.010). It is hoped that health workers will be able to practice and teach this technique to mothers to accelerate the healing of perineal wounds and the results of this study can be an innovation and alternative natural treatment option.

Keywords Boiled Egg White, Perineal Wound Healing

PENDAHULUAN

Setiap persalinan yang menimbulkan luka pada jalan lahir dapat menjadi jalan masuknya bakteri yang bersifat komensal dan menjadi infeksius. Hal ini akan meningkatkan resiko infeksi post partum dengan adanya jejak luka perineum karena tindakan episiotomi, ruptur spontan dan adanya trauma oleh janin. Meskipun luka ini bersifat lokal diperlukan perawatan yang tepat untuk menghindari penyebaran infeksi secara sistemik. Perawatan luka perineum yang tidak baik menyebabkan terjadinya infeksi. Kondisi perineum yang terkena lokia dan lembab akan sangat menunjang perkembangbiakan bakteri yang dapat menyebabkan timbulnya infeksi pada perineum (Ambarwati, 2010).

Perlukaan pada daerah perineum yang ditimbulkan saat persalinan perlu suatu perawatan yang tepat agar luka tersebut segera pulih. Penyembuhan luka perineum pada masa nifas rata-rata membutuhkan waktu 7-14 hari. Waktu ini dirasa cukup lama karena mikro organisme dapat berkembang biak dalam waktu 48 jam (2 hari), ditambah dengan kondisi perineum dalam masa nifas yang selalu lembab oleh lokhea sehingga dapat menimbulkan infeksi (Prawirohardjo, 2014). Penggunaan obat yang dapat dilakukan secara farmakologi pada perineum yaitu penggunaan obat merah untuk luka ataupun iodine. Namun, obat ini tidak dianjurkan untuk digunakan secara terus menerus karena dikhawatirkan akan terjadi resistensi pada luka (Ambarwati, 2010).

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

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

Menyikapi fenomena tersebut, peneliti merasa tertarik, meneliti tentang efektivitas konsumsi putih telur rebus terhadap penyembuhan luka perineum pada post partum.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif desain *experiment*, dengan rancangan penelitian *pre-test post-test control group design*. Sampel pada penelitian ini adalah ibu post partum yang berjumlah 36 orang terbagi dalam 2 kelompok. Kelompok perlakuan yaitu kelompok yang diberikan terapi putih telur rebus yang terdiri 18 orang. Kelompok kontrol yaitu kelompok yang diberikan terpai konvensional yang biasa dilakukan seperti menjaga personal hygiene pada luka perineum terdiri dari 18 orang.

Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan melakukan intervensi berupa pemberian putih telur rebus ayam rash pada ibu post partum setiap hari minimal 45-65 gram/hari, sedangkan kelompok kontrol terapi yang diberikan seperti biasa dilakukan yaitu personal hygiene yang baik. Pada penelitian ini telur yang digunakan adalah ayam rash dikarenakan telur nya mudah ditemui dan lebih ekonomis. Untuk perebusan telur sesuai dengan SOP perebusan telur yang ada dilampiran.

Adapun prosedur penelitian yang dilakukan meliputi Pada tahap awal penelitian, peneliti memilih subyek penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Peneliti melakukan tes awal kepada kedua kelompok untuk mengetahui kondisi luka perineum. Instrument yang digunakan untuk menilai luka perineum yaitu Reeda (Redness, Edema, Echymosis, Discharge, Approximation of the Wound) dengan kategori penilaian terbagi atas dua yaitu jika nilai ± 6 artinya kondisi luka baik, sedangkan nilai >6 artinya kondisi luka perineum tidak baik, kemudian nilai ± 6 artinya lama penyembuhan baik,

sedangkan nilai >6 artinya lama penyembuhan luka perineum tidak baik (Ambarwati, 2010). Tahap selanjutnya, pemberian terapi konsumsi putih telur rebus untuk membantu mempercepat penyembuhan luka perineum pada postpartum. Peneliti mengajarkan aturan mengkonsumsi putih telur rebus setiap hari minimal 45-60 gram/hari, peneliti melakukan pemeriksaan luka perineum setelah dilakukan konsumsi putih telur rebus kepada responden pada hari pertama hingga hari ketujuh.

Pengumpulan hasil penilaian kondisi luka dan lama penyembuhan luka perineum setelah diberikan intervensi pada kedua kelompok. Penilaian kondisi luka dan lama penyembuhan luka perineum menggunakan instrument Reeda (Redness, Edema, Echymosis, Discharge, Approximation of the Wound) dengan kategori penilaian terbagi atas dua yaitu jika nilai ± 6 artinya kondisi luka baik, sedangkan nilai >6 artinya kondisi luka perineum tidak baik, kemudian nilai ± 6 artinya lama penyembuhan baik, sedangkan nilai >6 artinya lama penyembuhan luka perineum tidak baik.

Hal ini dilakukan untuk menilai kondisi luka serta lama penyembuhan pada luka perineum ibu postpartum setelah diberikan intervensi pada kedua kelompok. Penilaian dilakukan setiap 3 hari sekali hingga luka perineum ibu sembuh

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Berikut ini hasil penelitian selengkapnya yang dibahas meliputi pengaruh putih telur rebus terhadap penyembuhan luka perineum pada post partum kedua kelompok di wilayah lerja Puskesmas Muara Siau yang dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Keadaan Awal Subjek Penelitian

No	Variabel	Kelompok	
		Intervensi	Kontrol
1.	Paritas Risiko (paritas >3)	7 (39%)	6 (33%)
	Tidak Risiko (paritas 2-3)		
2.	Grade Luka Berat (derajat 3-4)	11 (61%)	12 (67%)

	n, %	7 (39%)	6 (33%)	0.729*
	Ringan (derajat 1-2)			
	n, %	11 (61%)	12 (67%)	
3.	Kondisi Awal Luka Perineum	6,72 (2,0)	6,39 (1,8)	0.612**
	Rerata skor (SB)			

Ket: *Uji Chi Square, **Uji t-tidak berpasangan

Pada tabel 1 menunjukkan tidak ada perbedaan secara bermakna dari keadaan awal karakteristik responden berdasarkan paritas (39% vs 33%), Grade Luka (39% vs 33%). Kondisi awal luka perineum pada kedua kelompok sebelum perlakuan dengan rerata skor (SB) yaitu 6,72 (2,0) vs 6,39 (1,8).

Hasil uji statistik pada variabel karakteristik responden menunjukkan nilai $p > 0,05$, sehingga kedua kelompok setara dan tidak ada perbedaan yang bermakna karakteristik responden pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Hal ini berarti salah satu persyaratan untuk melakukan penelitian eksperimen sudah terpenuhi, karena data dasar kondisi awal responden kedua kelompok tersebut memiliki karakteristik subjek yang seimbang atau kedua kelompok homogen. Sehingga apabila pada penelitian ini dihasilkan adanya perbedaan penyembuhan luka perineum, maka variabel luar (variabel karakteristik responden) yang dipertimbangkan disini dapat disingkirkan sebagai pengganggu hasil penelitian tersebut.

2. Efektivitas Pemberian Putih Telur Rebus Terhadap Penyembuhan Luka Perineum

Variabel	Kelompok		Nilai p
	Intervensi	Kontrol	
Kondisi luka perineum	4,5 (2-7)	6.5 (4-8)	0,010
Median skor (Min-max)			
Lama Penyembuhan	6 (4-6)	10 (4-12)	<0,001
Median skor (Min-max)			

Hasil analisis dan perhitungan pada tabel 4.2 diperoleh nilai p -value < 0,001 dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara pemberian putih telur rebus dan tindakan konvensional terhadap penyembuhan luka perineum pada post partum.

Kondisi luka perineum pada ibu post partum yang diberikan konsumsi putih telur rebus mempunyai median 4,5 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 7, sedangkan pada ibu post partum yang tidak diberikan konsumsi putih telur rebus hanya terapi biasa yang dilakukan seperti menjaga personal hygiene mempunyai median 6,5 dengan nilai minimum 4 dan maksimum 8.

Untuk lama penyembuhan luka perineum pada ibu post yang diberikan putih telur rebus mempunyai median 6 dengan nilai minimum 4 dan maksimum 6, sedangkan pada kelompok kontrol lama penyembuhan luka perineum mempunyai median 10 dengan nilai minimum 4 dan nilai maksimum 12.

Hal ini membuktikan bahwa pemberian putih telur rebus lebih efektif dalam penyembuhan luka perineum pada post partum.

2. Pembahasan

a. Keadaan Awal Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah seluruh ibu post partum di wilayah puskesmas muara siau yang berjumlah 36 orang dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis keadaan awal pada subyek penelitian meliputi paritas, grade luka, dan kondisi awal luka perineum.

Berdasarkan hasil statistik pada tabel 1 diperoleh keadaan awal pada subyek penelitian berdasarkan Paritas (39% vs 33%), Grade Luka (39% vs 33%). Kondisi awal luka perineum pada kedua kelompok sebelum perlakuan dengan rerata skor (SB) yaitu 6,72 (2,0) vs 6,39 (1,8). Penilaian awal kondisi luka awal pada perineum dilakukan dengan

menggunakan observasi Reeda pada kedua kelompok.

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan karakteristik responden antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini berarti salah satu persyaratan untuk melakukan penelitian eksperimen sudah terpenuhi, karena data dasar kondisi awal responden kedua kelompok tersebut memiliki karakteristik subjek yang seimbang atau kedua kelompok homogen.

Dari tabel ditemukan kondisi luka perineum pada ibu post partum antara kedua kelompok masih tergolong tidak baik, dimana ditemukan nilai > 6 berdasarkan penilaian Reeda meskipun karakteristik kedua kelompok sama. Luka perineum merupakan adanya robekan pada jalan lahir maupun karena episiotomy pada saat melahirkan janin. Robekan perineum terjadi secara spontan maupun robekan melalui tindakan episiotomy. Robekan perineum terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang terjadi pada persalinan berikutnya (Prawirohardjo, 2014).

Luka perineum yang bengkak, merah dan mengeluarkan nanah dapat disebabkan karena faktor ketidaktahuan dalam perawatan luka perineum, juga bisa disebabkan karena kecerobohan tindakan episiotomy yang mengakibatkan infeksi dan berakibat besar meningkatkan angka kematian ibu (Prayitno, 2014).

Percepatan penyembuhan luka jahitan perineum pada masa nifas sangat diharapkan untuk menghindarkan ibu nifas dari bahaya infeksi atau keluhan fisiologis yaitu dengan cara penambahan asupan tinggi protein. Makanan tinggi protein ini bisa didapatkan dari telur (Supiati, dkk, 2015). Faktor gizi terutama protein hewani akan sangat mempengaruhi terhadap penyembuhan luka perineum karena penggantian jaringan sangat membutuhkan protein (Purwaningsih, dkk, 2015).

Makanan tinggi protein hewani yang digunakan pada penelitian ini adalah telur ayam rash. Telur merupakan jenis lauk pau protein hewani yang murah, mudah ditemukan, ekonomis, dan salah satu makanan paling padat nutrisi. Kandungan nutrisi telur ungu mengandung lebih dari 90% kalsium dan zat besi, satu telur mengandung 6 gram protein berkualitas dan 9 asam amino esensial. Nutrisi yang baik akan memfasilitasi penyembuhan dan menghambat atau bahkan menghindari keadaan malnutrisi. Zat besi dapat menggantikan darah yang hilang, sedangkan protein merupakan zat yang bertanggung jawab sebagai blok pembangunan otot, jaringan tubuh, serta jaringan tulang, namun tak dapat disimpan oleh tubuh, maka untuk menyembuhkan luka memerlukan asupan protein setiap hari (Arisandi, 2013).

b. Efektivitas Putih Telur Rebus Terhadap Penyembuhan Luka Perineum.

Hasil analisis dan perhitungan pada tabel 2 diperoleh nilai p value=0,010 dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik kondisi luka antara pemberian putih telur rebus dan tindakan konvensional terhadap penyembuhan luka perineum pada post partum. Pada tabel 2 dapat dilihat kondisi luka perineum pada ibu post partum yang diberikan konsumsi putih telur rebus mempunyai median 4,5 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 7, sedangkan pada ibu post partum yang tidak diberikan konsumsi putih telur rebus hanya terapi biasa yang dilakukan seperti menjaga personal hygiene mempunyai median 6,5 dengan nilai minimum 4 dan maksimum 8.

Untuk lama penyembuhan luka perineum pada ibu post partum yang diberikan putih telur rebus mempunyai median 6 dengan nilai minimum 4 dan maksimum 6, sedangkan pada kelompok kontrol lama penyembuhan luka perineum mempunyai median 10 dengan nilai

minimum 4 dan nilai maksimum 12. Hal ini membuktikan bahwa pemberian putih telur rebus lebih efektif dalam penyembuhan luka perineum pada post partum.

Masa nifas merupakan masa yang cukup penting bagi tenaga kesehatan untuk selalu melakukan pemantauan karena pelaksanaan yang kurang maksimal dapat menyebabkan angka morbiditas dan mortalitas ibu meningkat (Mansyur, 2014). Masa nifas juga merupakan masa pemulihan organ-organ reproduksi yang mengalami perubahan selama kehamilan dan persalinan, seperti halnya robekan perineum yang terjadi pada perineum sewaktu bersalin (Setyowati, 2014). Rupture perineum merupakan robekan yang terjadi pada perineum sewaktu bersalin. Robekan jalan lahir merupakan luka atau robekan jaringan yang tidak teratur (Walyani, 2017).

Secara fisiologis luka perineum akan mulai membaik dalam jangka waktu 6 sampai 7 hari post partum (Fitri, 2013). Secara umum ada beberapa faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka perineum salah satunya adalah gizi. Asupan gizi yang adekuat terutama banyak mengandung protein dapat membantu mempercepat proses penyembuhan luka. Protein membantu meregenerasi dan membangun sel-sel yang rusak akibat operasi. Salah satu sumber makanan yang kaya akan protein adalah putih telur.

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

Faktor gizi utama protein akan sangat berpengaruh terhadap proses penyembuhan luka perineum karena pergantian jaringan sangat membutuhkan protein yang berfungsi sebagai zat pembangun sel-sel yang telah rusak. Kebutuhan protein akan meningkat dalam proses inflamasi, imun, dan perkembangan jaringan granulasi. Kolagen merupakan jenis protein utama yang disintesis selama fase penyembuhan luka. Kekurangan asupan atau intake protein saat proses penyembuhan luka, secara signifikan menunda penyembuhan luka. Salah satu sumber makanan yang kaya akan protein adalah putih telur. Protein putih telur kaya akan nutrisi diantaranya protein niacin, riboflavin, klorin, magnesium, kalium, sodium, ovalbumin dan mempunyai nilai biologis tinggi karena mengandung asam amino lengkap dibanding protein hewan lainnya (Arisandi, 2013).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Supiati (2015) mengungkapkan bahwa ada perbedaan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas yang diberikan putih telur rebus dengan nilai $p=0,000$.

Studi lain yang dilakukan oleh Ratnasari (2017) juga mengungkapkan bahwa ada hubungan konsumsi putih telur rebus dengan proses penyembuhan luka perineum pada ibu nifas dengan nilai $p=0,002$.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Aisyah (2018) didapatkan hasil bahwa penyembuhan luka perineum dapat dipercepat dengan penerapan konsumsi putih telur, dimana terdapat efektivitas konsumsi putih telur rebus terhadap proses penyembuhan luka perineum dengan nilai $p=0,000$.

Menurut tabel 4.2 responden pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa hampir seluruh responden 75% penyembuhan luka perineum nya cepat yaitu ± 5 hari setelah pemberian putih telur

rebus. Hasil penelitian pada saat sesudah diberikan putih telur rebus ini membawa pengaruh yang signifikan. Bahwasannya ibu yang sebelumnya jarang mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi protein, peneliti memfasilitasi ibu untuk mengkonsumsi setiap hari. Ibu mengalami perubahan luka yang baik daripada sebelumnya. Luka menjadi kering dan kemerahan pada luka jahitan sedikit berkurang.

Protein atau zat putih telur merupakan bahan utama dalam pembentukan sel jaringan yang rusak dan disebut sebagai unsur atau zat pembangun (Moehji, 2017), mengandung protein bermutu tinggi karena terdapat susunan asam amino esensial lengkap sehingga telur dijadikan patokan dalam menentukan mutu protein berbagai bahan pangan (Indrawan, dkk, 2012).

Pemberian putih telur pada penelitian ini diberikan dengan cara direbus. Putih telur yang digunakan peneliti ada telur ayam rash karena selain mudah didapatkan, lebih ekonomis dan kandungan protein nya juga cukup tinggi. Putih telur ini aman dikonsumsi oleh ibu nifas yang memiliki luka jahitan perineum karena efek dari protein ini sangat membantu dalam pembentukan kembali sel jaringan yang rusak. Pada telur rebus mengandung zat kolin yang mempunyai efek memperbaiki sel tubuh yang rusak sehingga jaringan baru dan sehat akan lebih mudah terbentuk menggantikan jaringan yang sudah rusak, hal ini dikarenakan protein disebut sebagai unsur atau zat pembangun (Yogya, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan kesesuaian antara teori dengan fakta dilapangan di mana pemenuhan protein pada ibu nifas semakin meningkat untuk membantu penyembuhan luka pada perineum. Protein dari telur dibutuhkan sebagai zat pembangun yang membentuk jaringan otot tubuh dan mempercepat pulihnya kembali luka jahitan pada

perineum ataupun jalan lahir (Walyani, 2017).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian dari Fifin dkk tentang pengaruh pemberian putih telur terhadap lama penyembuhan luka perineum di RSUD Waluyo Jati Probolinggo tahun 2018 menyatakan bahwa, hampir seluruh responden yang sudah diberikan putih telur mengalami penyembuhan luka dengan cepat dan ada pengaruh bermakna antara pemberian putih telur rebus dengan lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas.

Studi lain oleh Supiati tentang pengaruh konsumsi telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka perineum dan peningkatan kadar hemoglobin pada ibu nifas di wilayah desa Pandes Klaten tahun 2014 menyatakan bahwa mayoritas responden yang mengkonsumsi putih telur dengan di rebus sembuh normal dengan waktu yang dibutuhkan antara 6-7 hari yaitu sebanyak 10 (55,6%) responden yang terdiri dari 6 responden (33,3%) sembuh dalam waktu 6 hari dan 4 responden (22,3%) sembuh dalam waktu 7 hari. Sedangkan ibu nifas yang mengalami percepatan kesembuhan luka jahitan perineum membutuhkan waktu kurang dari atau dalam waktu 5 hari hanya ada 8 responden (44,4%) yang terdiri 2 responden (11,1%) sembuh dalam waktu 4 hari dan 6 responden (33,3%) sembuh dalam waktu 5 hari dan tidak ditemukan ibu nifas yang membutuhkan waktu lebih dari 8 hari untuk kesembuhan luka jahitan perineum yang mengkonsumsi putih telur.

KESIMPULAN

Penerapan pemberian putih telur rebus dapat membantu mempercepat penyembuhan luka perineum pada postpartum dengan median skor 4,5 nilai minimum 2 dan maksimum 7.

Lama penyembuhan luka perineum pada kelompok yang tidak

diberikan putih telur rebus (kelompok kontrol) memiliki rata-rata penyembuhan 9 hari. Pemberian putih telur rebus efektif dalam mempercepat penyembuhan luka perineum pada postpartum dengan lama penyembuhan paling cepat 4 hari dan tidak ditemukan ibu postpartum yang membutuhkan waktu lebih dari 6 hari untuk kesembuhan luka perineum.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian putih telur rebus efektif dalam mempercepat penyembuhan luka perineum pada postpartum untuk itu pemberian putih telur rebus dapat dijadikan pilihan dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan selama masa nifas dan juga bermanfaat terhadap waktu penyembuhan luka perineum,

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dukungannya moril maupun materil terhadap penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ambarwati, E.R. (2010). Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Mitra Cendekia Press.
2. Prawirohardjo, S. (2014). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Material dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
3. Arisandi, Y. (2013). Terapi Herbal Berbagai Penyakit. Jakarta: Eska Media.
4. Prayitno, S. (2014). Buku Lengkap Kesehatan Organ Reproduksi Wanita. Jogjakarta: Saufa.
5. Setyowati (2014). Perbedaan Efektivitas Pemberian Putih Telur Rebus dan Ikan Gabus Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Ibu Nifas. Jurnal Pendidikan Kesehatan Vol.1 No. 2.

6. Judha. M. (2012). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika.
7. Martini, D. (2015). Efektivitas Konsumsi Putih Telur Rebus Terhadap Percepatan Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas di Puskesmas Kalitengah Lamongan. Jurnal Surya Vol. 7 No. 3.
8. Rifani, U. (2017). Penerapan Konsumsi Telur Ayam Rebus Untuk Percepatan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas di BPM Heni Winarti Desa Jatijajar, Ayah, Kebumen. STIKes Muhammadiyah Gombong.
9. Wulandari, D., dkk. (2011). Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Nuha Medika.
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
11. Hadiwijaya. (2016). Peran Bidan dalam Kewenangan Tindakan Episiotomi yang Diperluas pada Praktek Swasta Mandiri dan Klinik Bersalin. SOEPRA Jurnal Hukum Kesehatan Vol. 2 No.1.
12. DKBM (Daftar Komposisi Bahan Makanan) 2010.
13. Dewi, V. dkk. (2011). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Jakarta: Penerbit Salemba Medika