



Efektifitas Komsumsi Telur Rebus terhadap Percepatan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Normal di Puskesmas Tasinifu Tahun 2025

Maria Rofina Lamak¹, Isabel De Fatima Gudino², Fitriyaningsih³, Tiolina Klara Panjaitan⁴, Verena Hunu⁵

^{1,2,3,4,5}Akademi Kebidanan Santa Elisabeth Kefamenanu, Indonesia

E-mail: isabelgudino06@gmail.com, ovinmaria49@gmail.com, bidanfitriyaning12@gmail.com,
lppmakbidstelisabethkefamenanu@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-12-08 Revised: 2026-01-15 Published: 2026-02-15	Perineal wounds are wounds caused by tears in the birth canal either due to rupture or episiotomy during delivery. (Walyani and Purwoastuti, 2020), Objective: To determine the effectiveness of boiled eggs for healing perineal wounds in postpartum mothers at Tasinifu Community Health Center in 2025, Method: The research design is a master experiment with a one-group pretest-prottest design approach with a control. In this design, before the treatment is given, the patient is given a pretest (initial test) and after the experiment, the sample is given a protest (final test). Research Results: Based on the results of the study on respondents with the experimental group, the p value is 0.009 with a Mann Whitney value of 35.00, meaning that giving boiled eggs is very effective for healing perineal wounds in postpartum mothers, that the intervention was obtained that 100% carried out early mobilization. In the group that 100% carried out mobilization. This mobilization demonstrates that most women in labor move to expedite their postpartum recovery. This movement can improve blood circulation in the mother. Conclusion: Consuming boiled chicken eggs effectively accelerates perineal wound healing.
Keywords: <i>Boiled Chicken Eggs; Perineal Wound Healing; Postpartum Women.</i>	

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-12-08 Direvisi: 2026-01-15 Dipublikasi: 2026-02-15	Luka perineunium merupakan luka karena adanya Robekan jalan lahir baik karena ruptur maupun episiotomi pada waktu melahirkan janin. (Walyani dan Purwoastuti, 2020), Tujuan: Mengetahui Efektifitas telur rebus untuk penyembuhan pada luka perineum ibu nifas di Puksemas Tasinifu Tahun 2025, Metode: Desain Penelitian yaitu kuasai eksperimen dengan pendekatan one Grop pretest-prottest Desigen dengan kontrol. Dalam desain ini sebelum perlakuan yang diberikan terlebih dahulu simpel diberi pretest (tes awal) dan sesudah eksperimen sampel diberikan protest (test akhir). Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil penelitian pada responden dengan kelompok eksperimental <i>p valuenya</i> yaitu 0,009 dengan nilai <i>mann whitney</i> 35,00 artinya pemberian telur rebus sangat efektif untuk penyembuhan luka perenium pada ibu nifas bahwa intervensi dipeoleh bahwa sebanyak 100% melakukan mobilisasi dini Pada kelompok bahwa sebanyak 100% melakukan mobilisasi. Mobilisasi tersebut menunjukkan bahwa sebagai besar ibu bersalin melakukan pergerakan untuk mempercepat pemulihan pasca persalinan yang dialaminya. Pergerakan tersebut dapat memperlancar peredaran darah dari ibu bersalin. Kesimpulan: Komsumsi telur rebus ayam rebus efektif mempercepat penyembuhan luka perineum.
Kata kunci: <i>Telur Ayam Rebus; Penyembuhan Luka Perineum; Ibu Nifas.</i>	

I. PENDAHULUAN

Masa nifas (*postpartum*) adalah masa yang berlangsung setelah persalinan hingga 40 hari setelah melahirkan. dari periode satu jam pertama hingga 6-8 minggu sejak kelahiran bayi dan pengaruh plasenta. Pada periode ini terjadi involusi uterus dan kembalinya sistem hormon ibu ke kondisi semula (Feligres-Alcala et al, 2020). Selama masa pemulihan berlangsung, ibu mengalami banyak perubahan dan memberikan ketidaknyaman yang kemungkinan dapat menjadi patologis apabila tidak dilakukan perawatan yang baik (Yuliana & Hakim, 2020). Selama masa ini terjadi berbagai permasalahan adaptasi baik fisiologis, psikologis, sosialkultural,

maupun spiritual. Permasalahan fisik yang sering dialami ibu pada masa nifas diantaranya yaitu kelelahan, nyeri perenium, sakit punggung, puting pecah-pecah, sakit kepala, semebilit, inkotinensia urin, dan gangguan tidur (Rahayuningsih, 2021).

Berdasarkan data WHO, Komplikasi pada ibu nifas merupakan penyebab utama kematian pada ibu hampir (75%) yakni berupa perdarahan hebat setelah melahirkan, dan infeksi. Kematian ibu meternal banyak terjadi karena adanya komplikasi post partum yaitu perdarahan (28%), eklamsia, (24%), infeksi (11%). Perdarahan post partum merupakan penyebab kematian yang paling sering terjadi, pengenalan

periode kritis dalam kehamilan, persalinan dan nifas akan membawa manfaat bagi efisiensi sumber daya dan efektifitas upaya yang dijalankan untuk memperbaiki kesehatan ibu, bayi dan anak (Maharani et al., 2023).

Di Indonesia Angka Kematian Ibu tahun 2020 dari program kesehatan keluarga kementerian kesehatan menunjukkan 4.627 kematian. Jumlah tersebut meningkat dari 4.221 tahun 2019. Meskipun angka kematian ibu yang disebabkan oleh infeksi tidak terlalu tinggi, namun hal tersebut termasuk kenaikan angka kematian ibu yang disebabkan oleh infeksi tidak terlalu tinggi, hal tersebut dalam kenaikan angka kematian ibu di Indonesia. Faktor yang menyebabkan terjadinya infeksi nifas yaitu daya tahan tubuh yang kurang, perawatan nifas yang kurang baik, kurang gizi atau nutrisi, kurang kebersihan personal hygiene yang kurang baik, dan kelelahan. Faktor terjadinya infeksi pada masa nifas adalah perlukaan pada perineum.

Pada tahun 2022, Profinsi NTT angka kematian ibu (AKI) atau jumlah perempuan yang meninggal saat dirawat pada masa kehamilan, persalinan, masa nifas (42 hari setelah melahirkan) akan mengalami peningkatan. Jumlah kasus. Dari target 35.000 kelahiran hidup dari 100.000 kelahiran hidup, kota Kupang hanya mencapai 115.000/100.000 kelahiran hidup karena terhadap 9 kematian yang luka perineum (profil Kesehatan Kabupaten Kupang, 2021).

Pada tahun 2022, Profinsi NTT angka kematian ibu (AKI) atau jumlah perempuan yang meninggal saat dirawat pada masa kehamilan, persalinan, masa nifas (42 hari setelah melahirkan) akan mengalami peningkatan. Jumlah kasus. Dari target 35.000 kelahiran hidup dari 100.000 kelahiran hidup, kota Kupang hanya mencapai 115.000/100.000 kelahiran hidup karena terhadap 9 kematian yang luka perineum (profil Kesehatan Kabupaten Kupang, 2021).

Luka perineum merupakan luka karena adanya Robekan jalan lahir baik karena ruptur maupun episiotomi pada waktu melahirkan janin. (Walyani dan Purwoastuti, 2020). Robekan bisa terjadi karena ruptur perineum spontan (29%) atau dengan dilakukan episiotomi (25%) luka biasanya ringan tapi kadang-kadang terjadi luka yang luas dan berbahaya yang dapat menyebabkan infeksi.

Dampak yang terjadinya apabila penyembuhan luka terlambat seperti merasakan nyeri. Nyeri yang mencapai (70%) disebabkan oleh jahitan luka perineum. Rasa nyeri ini dapat

menimbulkan dampak yang tidak menyenangkan seperti kesakitan dan rasa takut untuk bergerak sehingga dapat menimbulkan banyak permasalahan di antaranya sub involusi uterus, pengeluaran lochea yang tidak lancar, dan perdarahan post partum yang merupakan penyebab pertama kematian ibu di Indonesia (Indrayani, 2020).

Menurut Yuliana 2024 Penyembuhan Luka perineum pada ibu nifas dengan pemberian nutrisi putih telur di Wilayah Kerja Puskesmas Rasau Jaya Tahun 2024 Hasil penelitian ini menunjukkan dengan karakteristik seluruh responden dalam usia reproduksi, 6 orang pendidikan menengah (SMP), Multipara sebanyak 6 responden dan

6 primipara, seluruh responden (12 ibu) sebagai ibu rumah tangga dan tidak mengalami kek. Konsumsi nutrisi putih telur dilakukan oleh seluruh responden sebanyak 4 butir telur putih selama 7 hari terbagi dalam 2 putih telur dipagi dan malam atau sore hari dengan cara pengolahan direbus selama 9-10 menit.

Menurut Yuliana 2024 Penyembuhan Luka perineum pada ibu nifas dengan pemberian nutrisi putih telur di Wilayah kerja Puskesmas Rasau Jaya Tahun 2024 Hasil penelitian ini menunjukkan dengan karakteristik seluruh responden dalam usia reproduksi, 6 orang pendidikan menengah (SMP), Multipara sebanyak 6 responden dan

6 primipara, seluruh responden (12 ibu) sebagai ibu rumah tangga dan tidak mengalami kek. Konsumsi nutrisi putih telur dilakukan oleh seluruh responden sebanyak 4 butir telur putih selama 7 hari terbagi dalam 2 putih telur dipagi dan malam atau sore hari dengan cara pengolahan direbus selama 9-10 menit.

Perlukaan *pueperium* dalam proses penyembuhan luka dibutuhkan nutrisi yang cukup. Nutrisi berperan penting terhadap proses penyembuhan luka perineum. Jenis nutrisi yang dibutuhkan yaitu protein, zat besi, *zinc*, vitamin A dan C karena merupakan unsur penting dalam proses struktural seperti sintesis kolagen dan penguatan repitalisasi. Kebutuhan protein yang sangat dibutuhkan dalam penyembuhan luka perineum adalah putih telur atau albumin (*santy et al, 2020*).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perawatan perineum antara lain nutrisi (protein), mobilisasi dini dan usia. Faktor gizi terutama protein sangat mempengaruhi proses penyembuhan luka perineum karena protein mempunyai fungsi khas yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi, yaitu pertumbuhan,

pemeliharaan jaringan tubuh, dan perbaikan jaringan. Protein yang bermutu tinggi, banyak dapat pada protein hewani seperti daging, ikan, dan telur (Almatseir,2020).

Menurut Afrah Hidayah 2023 pengaruh konsumsi putih telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di PMB Wilayah Puskesmas Pohjentrek Kabupaten Pasuruan Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata waktu yang dibutuhkan ibu nifas yang tidak mengkonsumsi putih telur rebus adalah 7,33 hari, sedangkan waktu yang dibutuhkan ibu nifas untuk penyembuhan luka perineum yang mengkonsumsi putih telur rebus adalah 5,19 hari. Hasil uji paired- test didapatkan p value $0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh konsumsi telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di PMB Wilayah Puskesmas Pohjenrek. Protein dari putih telur berguna sebagai zat pembangunan untuk mengganti sel-sel yang rusak dan membantu zat pembangunan untuk menggantikan sel-sel yang rusak dan membantu petunjuk jaringan baru dalam mempercepat penyembuhan luka perineum.

Telur merupakan jenis lauk pauk protein hewani yang murah, mudah ditemukan, ekonomis dan salah satu makanan paling padat nutrisi. Kandungan nutrisi telur rebus utuh mengandung lebih dari 90% kalsium zat besi, satu telur mengandung 6 gram protein berkualitas dan asam amino esensial. Pada kajian ini telur rebus dan dibuktikan untuk penyembuhan luka perineum dalam masa nifas sangat diharapkan untuk menghindari ibu nifas dari bahaya infeksi (santika et al, 2020)

Sejumlah hasil penelitian telah membuktikan manfaat telur rebus dibutuhkan untuk kesembuhan luka jahitan perineum pada masa nifas, mayoritas responden sembuh normal dengan waktu yang dibutuhkan 6-7 hari, lamanya waktu yang dibutuhkan untuk kesembuhan luka perineum terlihat nyata, waktu kesembuhan yang dibutuhkan ibu nifas yang tidak mengkonsumsi telur rebus rata-rata 7,4 hari. Terdapat pengaruh waktu kesembuhan luka jahitan perineum pada ibu nifas antara yang mengkonsumsi telur rebus. (Asya MW, 2021)

II. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yaitu kuasai eksperimen dengan pendekatan one Group pretest- posttest Design dengan kontrol. Sampel dalam penelitian ada 30 orang ibu nifas yang mengalami luka perineum. 15 kontrol dan 15 eksperimen, Lokasi dan tempat penelitian untuk

melaksanakan penelitiannya di Puskesmas Tasinifu Kabupaten TTU Provinsi Nusa Tenggara Timur Tahun 2025 Adapun waktu yang digunakan peneliti untuk melakukan penelitiannya akan berlangsung di PKK 2 dan juga akan melakukan penelitian lanjut pada PKK 3 pada tanggal 02 oktober hingga 12 02 November 2025. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut: Instrumen Variabel konsumsi telur ayam dan Instrumen variabel lama penyembuhan luka perineum. Adapun sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Data Primer dan Data Sekunder. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh melalui wawancara, observasi dan dokumentasi secara langsung Analisis ini digunakan untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi dari masing-masing variabel penelitian yaitu untuk menggambarkan skala penyembuhan perineum dan konsumsi telur rebus. Sebelum melaksanakan penelitian dalam melaksanakan penelitian dengan memperhatikan masalah yang meliputi : Informed consent (Lembar persetujuan , Anonymity (tanpa nama) dan Confidentiality (Kerahasiaan)

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Ibu

Berdasarkan hasil penelitian pada responden bahwa intervensi diperoleh bahwa sebanyak 100% melakukan mobilisasi dini. Sedangkan ibu yang tidak mobilisasi tidak ada. Pada kelompok bahwa sebanyak 100% melakukan mobilisasi. Mobilisasi tersebut menunjukkan bahwa sebagai besar ibu bersalin melakukan pergerakan untuk mempercepat pemulihan pasca persalinan yang dialaminya. Pergerakan tersebut dapat memperlancar peredaran darah dari ibu bersalin tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Manaba(2020) bahwa mobilisasi merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan bebas dan merupakan faktor yang menonjol dalam mempercepat pemulihan pasca bedah, mobilisasi dini merupakan suatu aspek yang terpenting pada fungsi fisiologi karena hal ini esensial untuk mempertahankan kemandirian. Penyembuhan luka perineum di Puskesmas Tasinifu Kabupaten TTU Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat.

Hasil Uji statistik menunjukkan ada hubungan konsumsi telur ayam rebus terhadap penyembuhan luka perineum di Puskesmas Tasinifu. Responden yang tidak di

beri telur ayam rebus berpulang penyembuhan luka perineum sebesar 30,333 kali lipat dibandingkan dengan responden yang diberi telur ayam rebus. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian telur rebus pada ibu nifas akan lebih mempercepat penyembuhan luka perineum sehingga mempercepat pemulihan kesehatan pasca persalinan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Yulaikah (2021), menunjukkan bahwa konsumsi telur rebus efektifitas untuk mempercepat penyembuhan luka perineum dan meningkat kadar Hb pada ibu nifas diperoleh nilai p value (0,000). Sedangkan penelitian Rifani (2020), juga menunjukkan bahwa ada pengaruh konsumsi telur ayam rebus terhadap penyembuhan luka perineum dengan nilai p value (0,001).

Peneliti mengamsumsikan bahwa data yang diperoleh mencerminkan kondisi nyata ibu nifas normal dengan luka perineum ditempat penelitian. Instrumen pengumpulan data yang digunakan telah melalui uji validitas dan reabilitas. Variabel dalam penelitian dikategorikan berdasarkan standar literatur yang relevan, dan data yang diperoleh bersifat independen antara satu responden dengan yang lainnya.

2. Analisis Bivariat

Efektifitas konsumsi Telur Ayam Rebus terhadap Penyembuhan Luka perineum di Puskesmas Tasinifu Tahun 2025

Tabel 1. Hasil uji *mann whitney* tes awal kelas eksperimen dan kelas control di puskesmas Tasinifu tahun 2025

	Mann whitney U	z	Asym sig (2 tailed)	keterangan
Pre test	35.000	-2,612	0,009	signifikan
post test				

Tabel diatas menunjukkan bahwa Hasil diketahui nilai statistic 0,01 uji Z yaitu -2,612 dan nilai Asym sig (2 tailed) 0,009 < 0,005 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum diberikan telur rebus dan sesudah diberikan telur rebus pada ibu nifas dengan luka perineum.. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian telur ayam rebus pada ibu nifas akan lebih mempercepat penyembuhan luka perineum sehingga mempercepat pemulihan kesehatan pasca persalinan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yaitu penelitian sari widya ningsih tahun 2020 Hasil

analisis univariat dari 15 orang responden yang mengkonsumsi telur puyuh rebus sembuh dalam waktu 5 hari sebanyak 11 Orang (73%), Hasil Analisis Bivariat Dari 30 Responden, yang mengkonsumsi makanan protein hewani seperti telur puyuh rebus akan mengalami penyembuhan luka perineum lebih cepat (15 orang) dibandingkan yang tidak mengkonsumsi telur puyuh. Hasil p -value =0,000 yang berarti ada pengaruh konsumsi telur puyuh rebus terhadap penyembuhan luka perineum. Sedangkan penelitian yuliana dkk (2020), responden mengalami penyembuhan luka perineum berlangsung pada hari ke 4- 6. Disarankan untuk bidan melakukan edukasi manfaat putih telur sebagai sumber protein alami yang dapat mempercepat proses penyembuhan luka perineum. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nurulicha, 2020) dari hasil analisis bivariat ini menunjukkan adahubungan bermakna antara primipara dengan kejadian ruptur perineum. Menurut peneliti dalam penelitian ini tekanan selama proses persalinan yang pertama kali seringkali membutuhkan waktu yang lebih lama dan ada tekanan yang lebih besar pada perineum saat kepala bayi melintas. Hal ini dapat meningkatkan risiko robekan atau luka pada perineum. Pemberian nutrisi putih telur pada ibu primipara maupun multipara sama-sama penting karena pada ibu multipara kesibukan ibu merawat anak dan keluarga seringkali membuat ibu abai akan kebutuhan nutrisinya dan memilih mementingkan asupan nutrisi pada anak dan suami. Untuk itu pemahaman tentang pentingnya Kesehatan ibu yang bisa dilakukan dengan konsumsi putih telur dapat menjadi alternatif yang murah namun sangat bermanfaat. menyembuhkan luka yang cepat dengan mengonsumsi nutrisi putih telur karena putih telur mengandung banyak protein, terutama albumin yaitu protein utama yang membantu mempercepat regenerasi sel dan jaringan, serta ada beberapa komponen lainnya yang terdiri dari asam amino yang merupakan komponen dasar dari protein yang mendukung proses penyembuhan, vitamin b2 (Riboflavin) yang berperan dalam membantu memperbaiki dan memelihara jaringan tubuh, dan mineral seperti selenium yang memiliki sifat antioksidan dan dapat membantu melindungi sel-sel dari kerusakan serta kolin berperan dalam pembentukan membran sel baru, yang penting untuk regenerasi jaringan yang rusak (Sugiarto, 2021).

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa efektifitas konsumsi telur ayam rebus untuk percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di Puskesmas Tasinifu Tahun 2025 maka disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagai responden mengkonsumsi telur ayam rebus, sebagai besar responden melakukan mobilisasi dini, sebagai besar responden memiliki usia yang tidak berisiko atau normal dan sebagai besar responden mengalami penyembuhan luka perineum kurang baik.
2. Konsumsi telur rebus ayam rebus efektif mempercepat penyembuhan luka perineum.
3. Jumlah telur yang dikonsumsi pada 15 responden selama 7 hari. 4. Waktu yang digunakan untuk konsumsi putih telur yaitu pada pagi hari dan di sore/malam hari.
4. Proses penyembuhan luka berlangsung selama kurang dari 7 hari. Terdapat pengaruh pemberian nutrisi putih telur terhadap penyembuhan luka perineum

B. Saran

Pembahasan terkait penelitian ini masih sangat terbatas dan membutuhkan banyak masukan, saran untuk penulis selanjutnya adalah mengkaji lebih dalam dan secara komprehensif tentang Efektifitas Konsumsi Telur Rebus terhadap Percepatan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Normal di Puskesmas Tasinifu Tahun 2025.

DAFTAR RUJUKAN

- Almatsier, S (2009) Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, Sunita. 2004. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Dinas Kab.TTU tahun 2022. Rentra Kabupaten TTU 2021. Kefamenanu Prawirohardjo, S. (2020). Infeksi Nifas: Penyebab, Tanda, dan Gejala pada Ibu Pasca Persalinan. Jurnal Kesehatan Relproduksi, 31(1), 110-120.

Felligrels-Alcala, L., et al. (2020). Masa Nifas dan Proses Involusi Uterus. *Journal of Obstetrics and Gynecology*, 45(2), 123-134.

Maharani, S., et al. (2023). Komplikasi pada Ibu Nifas dan Dampaknya terhadap Kesehatan Ibu dan Bayi: Analisis Data WHO. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 31(2), 100-112.

Manuba, A. (2020). Judul buku dicetak miring dan diawali huruf kapital pada kata pertama saja. [Nama Penulis].

Maya Saputri, E., & Febiola, E. (2021). Pengaruh Telur Rebus Dalam Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Klinik Pratama Arrabih Tahun 2020. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 67-74. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss1.61>

Nurulicha, N. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 815-820. <https://doi.org/10.38165/jk.v7i>

Rahayuningsih, D. (2021). Permasalahan Fisik yang Dihadapi Ibu pada Masa Nifas: Sebuah Kajian. *Jurnal Kesehatan Relproduksi*, 27(3), 45-56.

Rahayuningsih, D. (2021). Permasalahan Fisik yang Dihadapi Ibu pada Masa Nifas: Sebuah Kajian. *Jurnal Kesehatan Relproduksi*, 27(3), 45-56.

Rifan. (2016). Pengaruh konsumsi telur ayam rebus terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas (Skripsi, [Nama Institusi]).

Santika, N., et al. (2020). Peran Telur Rebus dalam Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas dan Pencegahan Infeksi. *Jurnal Gizi Kesehatan Relproduksi*, 32(1), 45-56.