

PENGARUH KONSUMSI TELUR REBUS DALAM PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM DI KLINIK PRATAMA RIYANI TAHUN 2025

Mutiarasari Nur Azizah¹, Dwi Astuti², Irawati Indrianingrum³

mutiarasarinurazizah2@gmail.com¹, dwiastuti@umkudus.ac.id², irawati@umkudus.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Kudus

ABSTRAK

Luka perineum yang tidak tertangani dengan baik berisiko menyebabkan infeksi nifas, yang berkontribusi pada angka morbiditas maternal. Protein tinggi, khususnya dari telur rebus, diperlukan untuk regenerasi jaringan sel guna mempercepat proses penyembuhan luka. Namun, budaya pantang makan masih menjadi kendala bagi ibu nifas dalam memenuhi asupan nutrisi tersebut. Mengetahui pengaruh konsumsi telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di Klinik Pratama Riyani Kota Pemalang. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain Quasi Experiment dengan rancangan two group post-test. Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas dengan luka perineum di Klinik Pratama Riyani pada Desember 2025. Sampel berjumlah 44 orang yang diambil dengan teknik total sampling, dibagi menjadi kelompok intervensi (n=22) yang mengonsumsi 2 butir telur rebus/hari dan kelompok kontrol (n=22) dengan perawatan standar. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Karakteristik responden didominasi usia reproduksi sehat (20-35 tahun) dan berpendidikan SMA. Pada kelompok intervensi, mayoritas ibu mengalami penyembuhan luka cepat (< 6 hari) sebanyak 19 orang (86,4%). Sebaliknya, pada kelompok kontrol mayoritas mengalami penyembuhan luka lambat (≥ 6 hari) sebanyak 17 orang (77,3%). Hasil uji statistik menunjukkan rata-rata waktu penyembuhan kelompok intervensi (5,09 hari) lebih cepat dibandingkan kelompok kontrol (6,14 hari) dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$). Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. Konsumsi telur rebus efektif dalam mempercepat regenerasi jaringan luka. Tenaga kesehatan disarankan memberikan edukasi nutrisi tinggi protein sebagai intervensi murah dan mudah untuk pemulihan pascapersalinan.

Kata Kunci: Ibu Nifas, Luka Perineum, Telur Rebus, Protein.

PENDAHULUAN

Masa nifas adalah periode setelah persalinan yang dimulai segera setelah lahirnya plasenta hingga organ reproduksi kembali seperti sebelum hamil, yang umumnya berlangsung selama enam minggu (42 hari). Pada masa ini terjadi proses involusi uterus, pengeluaran lokia, dan pemulihan fisiologis ibu, namun periode ini juga merupakan masa yang rawan karena dapat timbul komplikasi yang membahayakan kesehatan dan jiwa ibu. Tanda bahaya yang perlu diwaspadai antara lain perdarahan berlebihan, lokia berbau tidak sedap, demam atau menggigil yang menandakan infeksi, nyeri perut hebat, pembengkakan atau nyeri pada payudara akibat mastitis, serta gangguan psikologis seperti depresi postpartum. Oleh karena itu, pemahaman mengenai lama masa nifas dan tanda bahaya yang mungkin muncul sangat penting agar ibu dan keluarga mampu melakukan deteksi dini serta mendapatkan penanganan medis tepat, sehingga dapat menurunkan risiko kesakitan maupun kematian pada ibu nifas. (Ciselia, 2021)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan adanya 2,7 juta kasus ruptur perineum pada ibu bersalin pada tahun 2023, dan memproyeksikan bahwa jumlah kasus ini akan meningkat drastis menjadi 6,3 juta pada tahun 2050. Secara umum, mayoritas persalinan vaginal (85–95%) mengakibatkan trauma perineal derajat ringan (I–II), yang merupakan robekan superfisial. Tingginya angka ini terlihat di beberapa negara seperti Inggris, Spanyol, dan Inggris Raya, di mana sekitar 91–95% wanita mengalami robekan perineum. Insiden robekan perineum berat (Derajat III dan IV) menunjukkan variasi geografis yang signifikan. Secara global, angkanya berkisar antara 0,1% hingga 8% dari

total persalinan vaginal. Studi di Eropa mencatat rentang insiden 0,1–4,9%, dengan beberapa contoh spesifik seperti Islandia (4,9%), Denmark (4,1%), dan Inggris (3,2%). Sementara itu, di Australia, robekan berat tercatat sekitar 3%. Di sisi lain, negara-negara berpendapatan rendah dan menengah menunjukkan angka robekan derajat II yang lebih tinggi, sekitar 24%, sementara robekan berat (III–IV) tercatat sebesar sekitar 1,4%. Di Indonesia, insiden robekan perineum pada periode 2023 hingga 2024 sangat bervariasi, yaitu antara 2,9% hingga > 80 %, dipengaruhi oleh fasilitas kesehatan dan metode pencatatan data. Sebagai contoh spesifik, penelitian di Kabupaten Serang, Provinsi Banten menunjukkan sekitar 41,7% ibu bersalin mengalami ruptur perineum. Selain itu, data dari Kota Tangerang di RSUD Tangerang mengindikasikan bahwa usia ibu menjadi faktor risiko, di mana 81,5% ibu berusia > 35 tahun mengalami ruptur perineum, dibandingkan dengan usia > 35 tahun yang prevalensinya adalah 48,2%.(Sagita et al., 2025)

Kematian ibu banyak dipicu oleh komplikasi pada masa nifas, dengan penyebab utama berupa perdarahan (28%), eklampsia (24%), dan infeksi (11%). Infeksi masa nifas masih menjadi salah satu penyebab terbesar morbiditas dan mortalitas ibu, terutama di negara berkembang. Secara global, infeksi ini berkontribusi terhadap sekitar sepersepuluh dari total kematian maternal. Selain meningkatkan risiko kematian, infeksi nifas juga berdampak pada morbiditas yang dapat menurunkan kualitas hidup ibu maupun bayi. Diperkirakan 5–7% wanita mengalami infeksi pada periode nifas. Tingginya angka morbiditas dan mortalitas ibu menjadi beban besar dalam aspek sosial, ekonomi, maupun pelayanan kesehatan dunia. Padahal, sebagian besar kasus infeksi nifas sebenarnya dapat dicegah dengan menghindari faktor risikonya. Deteksi dini terhadap tanda dan gejala infeksi serta penanganan yang tepat sangat penting untuk menekan angka kesakitan dan kematian ibu akibat kondisi ini.(Indrianingrum dkk., 2025)

Infeksi postpartum merupakan salah satu komplikasi masa nifas yang sering muncul akibat adanya luka pada jalan lahir, baik di perineum, serviks, maupun bekas implantasi plasenta. Luka perineum dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain bayi berukuran besar, ibu mengejan sebelum pembukaan lengkap, maupun tindakan episiotomi. Episiotomi bermanfaat untuk mencegah robekan perineum yang lebih luas serta mengurangi peregangan otot penyangga kandung kemih, tindakan ini tetap berisiko menimbulkan luka yang membutuhkan perawatan. Salah satu upaya penting dalam mencegah komplikasi adalah vulva hygiene, yaitu menjaga kebersihan area genital dengan mencuci dari arah depan ke belakang menggunakan air mengalir setelah buang air kecil atau buang air besar. Perawatan yang tidak optimal dapat menimbulkan infeksi yang menyebar ke organ lain, seperti saluran kemih (cystitis), serviks (cervicitis), maupun endometrium (endometritis), serta menghambat proses penyembuhan luka akibat kerusakan jaringan. Kondisi ini tidak hanya memperpanjang masa pemulihan ibu, tetapi juga meningkatkan risiko morbiditas pada periode nifas. Oleh karena itu, penerapan asuhan kebidanan yang tepat dalam perawatan luka perineum sangat penting untuk mencegah terjadinya infeksi, mempercepat proses penyembuhan, serta meningkatkan kualitas kesehatan ibu pascapersalinan.(Syalfina et al., 2021)

Robekan jalan lahir merupakan kejadian yang sangat umum, terutama pada persalinan pertama, dan juga tidak jarang terjadi pada persalinan berikutnya. Luka ini dapat timbul secara spontan akibat laserasi pada vagina atau perineum saat bayi lahir (khususnya saat kepala dan bahu melewati jalan lahir), atau melalui tindakan episiotomi. Episiotomi sendiri dilakukan untuk mempercepat kelahiran bila ditemukan gawat janin, atau untuk mengatasi penyulit persalinan pervaginam seperti sungsang, distosia bahu, atau penggunaan alat bantu (forseps/vakum). Selain itu, jaringan parut pada perineum atau vagina yang menghambat proses persalinan juga dapat memerlukan tindakan ini. Luka pada perineum

ini berpotensi menimbulkan komplikasi, termasuk infeksi yang dapat menjadi penyebab penyulit pada kala nifas bahkan hingga kematian puerperium. Infeksi pada luka perineum menjadi masalah karena dapat memperpanjang fase penyembuhan dan berpotensi memicu pendarahan sekunder atau infeksi yang bersifat lokal maupun general. Infeksi sering kali terjadi akibat jahitan yang terlepas karena perawatan luka yang kurang memadai di rumah. Meskipun demikian, sebagian besar luka perineum pada ibu pasca persalinan memiliki waktu penyembuhan yang cepat; hampir seluruhnya sembuh dalam waktu seminggu setelah persalinan dengan kriteria jahitan menutup, kering, dan membentuk jaringan parut halus. Hanya sekitar 15% ibu nifas yang mengalami perpanjangan waktu kesembuhan. Namun, ketika penyembuhan ini memanjang, risikonya meliputi infeksi, hematoma, dehiscence (terlepasnya jahitan), keloid, dan pembentukan skar hipertrofik. Faktor risiko utama terjadinya infeksi nifas bersumber dari perlukaan pada jalan lahir itu sendiri yang menjadi media ideal bagi pertumbuhan kuman, diperparah oleh daya tahan tubuh ibu yang menurun pasca melahirkan, dan kebersihan atau perawatan luka mandiri di rumah yang kurang terjaga. (Astuti dkk., 2021)

Kesembuhan luka perineum pada ibu nifas dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain perawatan perineum, kualitas tidur, aktivitas seperti senam nifas, asupan nutrisi, jenis material dan teknik penjahitan, serta ketepatan waktu penjahitan. Dari berbagai faktor tersebut, kecukupan nutrisi terutama protein memiliki peran yang sangat penting. Protein diperlukan dalam jumlah tinggi karena jaringan yang rusak membutuhkan bahan baku untuk proses regenerasi sel baru. Sebagai zat pembangun otot dan jaringan tubuh, protein tidak dapat disimpan dalam tubuh, sehingga harus dipenuhi setiap hari melalui makanan bergizi. Kekurangan protein dapat memperlambat penyembuhan luka, sedangkan asupan protein yang cukup akan mempercepat proses perbaikan jaringan. Salah satu sumber protein hewani yang mudah diperoleh, murah, dan bernilai gizi tinggi adalah telur, baik telur ayam kampung, ayam ras, maupun ayam broiler. Konsumsi telur secara rutin, khususnya dengan cara direbus hingga matang, dianggap sebagai pilihan yang baik untuk membantu memenuhi kebutuhan protein harian ibu nifas sekaligus mempercepat penyembuhan luka perineum. (Sebayang & Ritonga, 2021a)

Telur ayam, khususnya bagian putihnya, merupakan sumber protein berkualitas tinggi yang berperan penting sebagai zat pembangun tubuh. Selain protein, putih telur juga mengandung vitamin A, D, E, K, B2, B5, B9, B12, serta asam amino yang bermanfaat untuk pemulihan otot. Kandungan gizi tersebut mudah diserap tubuh karena putih telur mudah dicerna dan diolah. Namun, pada sebagian masyarakat masih terdapat budaya pantang makanan pascapersalinan yang diwariskan secara turun-temurun, dimana ibu postpartum meyakini bahwa konsumsi makanan tertentu dapat menyebabkan luka menjadi basah dan sulit sembuh. Pantangan makanan ini berbeda di setiap daerah dan sering kali membuat ibu membatasi konsumsi makanan bergizi, termasuk sumber protein. Studi pendahuluan di Puskesmas Susukan I menunjukkan dari 82 ibu bersalin, sebanyak 40 ibu memiliki penyembuhan luka perineum baik, sementara 42 lainnya kurang baik. Wawancara lebih lanjut terhadap 10 ibu nifas dengan luka perineum menemukan bahwa 6 ibu dengan penyembuhan luka baik melakukan perawatan luka dan tidak berpantang makanan, sedangkan 4 ibu dengan penyembuhan luka kurang baik membatasi konsumsi makanan berprotein. Temuan ini menunjukkan bahwa asupan protein, khususnya dari telur, berperan penting dalam mendukung proses penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. (Hastuti dkk., 2022)

Salah satu upaya yang dapat mempercepat proses penyembuhan luka perineum pada ibu nifas adalah dengan mengonsumsi telur rebus. Komala (2020) menyatakan bahwa mayoritas ibu postpartum yang mengonsumsi telur rebus mengalami penyembuhan luka

jahitan perineum dalam waktu 6–7 hari, sedangkan pada ibu yang tidak mengonsumsinya rata-rata membutuhkan waktu lebih dari 7 hari. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh asupan protein dari telur terhadap kecepatan pemulihan luka. Akan tetapi, sebagian ibu nifas masih terikat dengan budaya pantang makanan, seperti menghindari telur, ayam, ikan, dan daging, yang justru dapat menurunkan kualitas asupan gizi sehingga menghambat proses penyembuhan. Penelitian Manuntungi et al. (2019) juga mendukung temuan tersebut, dimana ibu nifas yang diberikan telur ayam kampung menunjukkan rata-rata waktu penyembuhan luka perineum 5–6 hari, lebih cepat dibandingkan ibu yang tidak mengonsumsinya dengan rata-rata 10–12 hari. Pemberian putih telur ayam kampung dalam jumlah cukup, misalnya tiga butir selama beberapa hari, terbukti membantu regenerasi jaringan luka perineum karena kandungan proteinnya yang tinggi dan mudah diserap tubuh. Dengan demikian, konsumsi telur rebus, khususnya telur ayam kampung, dapat menjadi salah satu intervensi sederhana, murah, dan efektif dalam mendukung asuhan kebidanan nifas untuk mempercepat penyembuhan luka perineum.(Fauziyanah dkk., 2024)

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Konsumsi Telur Rebus Dalam Penyembuhan Luka Perineum”.

METODE

Definisi Operasional pengaruh konsumsi telur rebus dalam penyembuhan luka perineum di Klinik Pratama Riyani Tahun 2025. Definisi operasional adalah penjelasan variabel yang disusun berdasarkan karakteristik dan indikator yang digunakan dalam sebuah penelitian, yang berfungsi sebagai panduan dan dasar utama bagi peneliti untuk melakukan pengumpulan data.(Mukhlis & Si, n.d.)

Tabel 1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala Ukur
1.	Konsumsi Telur rebus pada ibu nifas	Telur rebus yang dikonsumsi oleh ibu nifas dengan luka perineum derajat II sejumlah 2 butir setiap pagi dan sore selama 6 hari yang dimulai dari hari pertama hingga hari ke 6 postpartum.	Cheklis	Observasi	0: Tidak Diberi rebusan telur (perawatan standar luka perineum) 1: Diberi rebusan telur	Nominal
2.	Penyembuhan luka perineum	Lama penyembuhan robekan perineum baik robekan spontan/episiotomi yang menyebabkan robekan jaringan perineum dikatakan < 6 hari dan dikatakan lambat jika ≥ 6 hari	Cheklis	Observasi	0 : Lambat jika sembuh ≥ 6 hari 1 : Cepat jika sembuh < 6 hari	Nominal

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran umum mengenai distribusi frekuensi dari masing-masing variabel penelitian. Tujuan analisis ini adalah untuk mendeskripsikan karakteristik variabel, seperti skala penyembuhan luka perineum dan konsumsi telur rebus pada responden. Hasil yang diperoleh dari analisis ini ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase, sehingga dapat memberikan gambaran

mengenai kecenderungan data pada tiap variabel penelitian.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk melihat pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen. Dalam penelitian ini, analisis digunakan untuk mengetahui pengaruh konsumsi telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. Uji statistik yang digunakan adalah uji paired t-test atau uji Wilcoxon.

3. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data yang diperoleh dari variabel penyembuhan luka perineum berdistribusi normal atau tidak, yang mana hasil uji ini akan menjadi dasar penentuan jenis statistik yang digunakan dalam analisis bivariat. Mengingat jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 44 responden ($n < 50$), maka uji normalitas yang digunakan adalah Shapiro-Wilk. Jika hasil uji menunjukkan nilai signifikansi $p > 0,05$, maka data dinyatakan berdistribusi normal dan analisis akan menggunakan uji Independent T-Test, namun jika nilai signifikansi $p < 0,05$, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal dan analisis akan dialihkan menggunakan uji non-parametrik yaitu Mann-Whitney.

Hasil Dan Pembahasan

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dirancang untuk mengevaluasi seberapa efektif pemberian asupan telur rebus dalam mendukung dan mempercepat proses penyembuhan luka perineum yang dialami oleh para ibu nifas. Pelaksanaan studi ini dilakukan di Klinik Pratama Riyani di wilayah Kota Pemalang, tepatnya di Jl. Jend. A. Yani No.143, Mulyoharjo, Kec. Pemalang, Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah. dengan periode pengumpulan data yang berlangsung selama 30 hari, mulai dari tanggal 1-31 desember 2025.

Tahap awal dari penelitian ini melibatkan pengumpulan data primer secara langsung dari subjek penelitian. Prosedur utamanya adalah memberikan ibu nifas yang dijadikan sampel, yaitu berupa pemberian dua butir telur rebus per hari. Setelah pemberian intervensi tersebut, tim peneliti secara rutin melakukan observasi dan pemantauan terhadap kemajuan penyembuhan luka perineum pada setiap responden yang berpartisipasi dalam penelitian di Klinik Pratama Riyani Kota Pemalang.

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 44 ibu nifas yang mengalami luka perineum di berbagai Klinik Pratama Riyani di Kota Pemalang. Setelah data berhasil dikumpulkan melalui proses observasi, data mengenai variabel-variabel seperti konsumsi telur rebus, dan kecepatan penyembuhan luka perineum. Tahapan analisis data selanjutnya meliputi analisis univariat dan bivariat untuk menguji hubungan dan deskripsi dari variabel-variabel yang diteliti.

Seluruh data empiris yang diperoleh dari lapangan kemudian menjalani serangkaian proses pengolahan data yang cermat sebelum memasuki tahap analisis. Prosedur ini dimulai dengan pengelompokan dan penabulasian data untuk memastikan kesesuaian dengan tujuan penelitian. Proses pengolahan data itu sendiri terdiri dari tiga langkah esensial: pertama, editing, yaitu kegiatan memeriksa kembali setiap lembar data secara teliti guna memastikan kelengkapan dan keakuratan semua informasi yang diperlukan; kedua, coding, yang melibatkan pemberian kode spesifik pada setiap kategori data untuk menyederhanakan dan memfasilitasi input serta pemrosesan data secara komputerisasi; dan ketiga, entry data, di mana data yang sudah bersih dan berkode dimasukkan ke dalam master tabel. Setelah data tervalidasi dan siap, langkah akhir adalah analisis data, yang mencakup analisis univariat dan analisis bivariat.

2. Karakteristik responden

Tabel 2 Karakteristik Responden

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	f	%	f	%
Umur				
<20 tahun	3	13,6	2	9
20-35 Tahun	17	77,3	15	68,1
>35 tahun	2	9,1	5	22,7
Total	22	100	22	99,8
Pendidikan				
SD	2	9	3	13,6
SMP	3	13,6	4	18,1
SMA	14	63,6	14	63,6
PT	3	13,6	1	
Total	22	99,8	22	95,3
Pekerjaan				
IRT	18	81,8	20	90,9
Swasta	3	13,6	2	9
Buruh				
PNS	1	4,5		
Total	22	99,9	22	99,9
Parita				
Primipara	10	45,4	7	31,8
Multipara	12	54,5	15	68,1
Grande multipara				
Total	22	99,9	22	99,9

Berdasarkan tabel 2, karakteristik responden dapat diuraikan Usia Responden Pada variabel usia, mayoritas responden pada Kelompok Intervensi berada pada rentang usia 20-35 tahun, yaitu sebanyak 17 orang (77,3%). Hal yang sama juga terlihat pada Kelompok Kontrol, di mana sebagian besar responden berusia 20-35 tahun sebanyak 15 orang (68,1%). Usia ini dikategorikan sebagai usia reproduksi sehat. Pendidikan Tingkat pendidikan responden di kedua kelompok menunjukkan pola yang serupa, yakni didominasi oleh lulusan SMA. Pada Kelompok Intervensi terdapat 14 orang (63,6%) lulusan SMA, dan pada Kelompok Kontrol juga terdapat 14 orang (63,6%) lulusan SMA. Hal ini menunjukkan tingkat pendidikan responden cukup homogen dan berada pada level pendidikan menengah. Pekerjaan Dilihat dari status pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja atau berstatus sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT). Pada Kelompok Intervensi sebanyak 18 orang (81,8%) adalah IRT, sedangkan pada Kelompok Kontrol angka ini lebih tinggi yaitu sebanyak 20 orang (90,9%). Paritas Untuk data paritas (jumlah melahirkan), pada Kelompok Intervensi mayoritas adalah Multipara (pernah melahirkan >1 kali) sebanyak 12 orang (54,5%). Begitu pula pada Kelompok Kontrol, mayoritas responden adalah Multipara sebanyak 15 orang (68,1%).

3. Hasil Analisa

a. Analisis Univariat

Analisis univariat telah dilakukan untuk mendeskripsikan dan melihat gambaran distribusi frekuensi dari variabel-variabel penelitian, yaitu konsumsi telur ayam rebus, dan penyembuhan luka perineum. Hasil dari analisis ini, yang menunjukkan frekuensi dan persentase masing-masing kategori variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden pada kelompok intervensi yang berjumlah 22 orang (100%) patuh dalam mengonsumsi telur rebus sesuai dengan prosedur yang ditetapkan, sedangkan pada kelompok kontrol, seluruh responden (100%) sama sekali tidak mengonsumsi telur rebus

selama masa penelitian. Hal ini membuktikan adanya pembagian perlakuan yang tegas antara kedua kelompok, di mana kelompok intervensi mendapatkan asupan protein tambahan melalui telur rebus sebagai variabel perlakuan, sementara kelompok kontrol berfungsi sebagai pembanding murni tanpa adanya intervensi serupa, sehingga efektivitas pemberian protein terhadap proses pemulihan ibu nifas dapat diukur secara akurat.

Tabel 3 Penyembuhan luka perineum pada ibu nifas

Variabel Penyembuhan luka Intervensi	Kontrol	
	f	%
perineum		
Luka Sembuh Cepat	19	86.4
Luka Sembuh Lambat	3	13.6
Total	22	100

Berdasarkan table 3 pada kelompok intervensi sebagian besar mengalami luka cepat sembuh sebanyak 19 orang (86.4%) sedangkan pada kelompok kontrol yang mengalami luka cepet sembuh sebanyak 5 orang (22.7%)

b. Analisis Bivariat

Efektivitas konsumsi telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di Klinik Pratama Riyani Kota Pematang dianalisis menggunakan analisis bivariat. Perbedaan hasil tersebut dievaluasi lebih lanjut dengan uji wilcoxon, yang rincian statistiknya ditampilkan pada tabel berikut :

Tabel 4. Pengaruh Konsumsi telur rebus terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu Nifas

Variabel	Median	Mean	Minimal	maximal	P Value
Penyembuhan Luka pada kelompok kontrol	6,14	6,00	5	7	6,14
Penyembuhan luka pada kelompok intervensi	5,09	5,00	4	7	5,09
Total	11,23	11	9	7	11,23

Berdasarkan Tabel 4., hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu nifas yang mengonsumsi telur rebus memiliki waktu penyembuhan luka yang lebih cepat, yaitu rata-rata 5,09 hari, dibandingkan ibu yang tidak mengonsumsi telur rebus dengan rata-rata 6,14 hari. Secara statistik, nilai P-value 0,000 menunjukkan adanya pengaruh yang nyata, yang berarti protein tinggi dalam telur rebus terbukti efektif membantu mempercepat proses pengeringan dan penyatuan jaringan luka perineum. Hal ini membuktikan bahwa asupan nutrisi yang tepat sangat berperan penting dalam masa pemulihan ibu setelah melahirkan.

Pembahasan

1. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil analisis univariat terhadap variabel penyembuhan luka perineum pada Tabel 4.3, diperoleh data bahwa pada kelompok intervensi (ibu yang diberikan telur rebus), sebagian besar responden mengalami Luka Sembuh Cepat yaitu sebanyak 19 responden (86,4%), sedangkan yang mengalami Luka Sembuh Lambat hanya 3 responden (13,6%). Sebaliknya, pada kelompok kontrol (ibu yang tidak diberikan telur rebus), mayoritas responden justru mengalami Luka Sembuh Lambat yaitu sebanyak 17 responden (77,3%), dan hanya 5 responden (22,7%) yang mengalami penyembuhan cepat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu yang mengonsumsi telur rebus memiliki kecenderungan penyembuhan luka yang jauh lebih cepat dibandingkan yang tidak mengonsumsi.

Hasil ini menggambarkan bahwa frekuensi ibu dalam kelompok intervensi mayoritas berhasil mengalami percepatan penyembuhan luka perineum. Hal ini didukung oleh fakta bahwa telur rebus (khususnya putih telur) merupakan sumber protein hewani yang murah, mudah diakses, dan kaya nutrisi. Kandungan albumin, asam amino esensial, dan kolin dalam telur berperan vital dalam membantu regenerasi sel serta perbaikan jaringan yang rusak akibat luka jahitan persalinan. konsumsi dua butir telur rebus setiap hari dapat mempercepat waktu penyembuhan secara signifikan, sehingga sangat dianjurkan untuk mendukung proses pemulihan ibu pada masa post-partum.(Sebayang., 2021b)

Selain mempercepat regenerasi jaringan secara langsung, asupan protein tinggi dari telur rebus juga berfungsi memperkuat sistem imun ibu selama masa nifas. Albumin yang terkandung dalam putih telur membantu menjaga tekanan osmotik darah dan mengangkut nutrisi ke area luka, sementara asam amino esensial meningkatkan produksi antibodi untuk mencegah infeksi pada area perineum. Dengan kondisi imun yang optimal, risiko peradangan berkepanjangan dapat diminimalisir, sehingga fase inflamasi dalam penyembuhan luka berlangsung lebih efisien dan mendukung pemulihan fisik ibu secara menyeluruh.(Hidayah.,2024)

Keberhasilan intervensi ini juga menunjukkan bahwa edukasi gizi yang sederhana namun berbasis bukti sangat efektif diterapkan di masyarakat. Mengingat telur merupakan komoditas yang terjangkau, pola konsumsi ini dapat menjadi solusi praktis bagi ibu dari berbagai lapisan ekonomi untuk memenuhi kebutuhan protein tanpa harus bergantung pada suplemen mahal. Oleh karena itu, tenaga kesehatan diharapkan dapat mengintegrasikan anjuran konsumsi telur dalam asuhan kebidanan rutin guna menekan angka morbiditas ibu akibat komplikasi penyembuhan luka yang lambat.(Andria et al.,2022)

2. Analisis Bivariat

a. Pengaruh Konsumsi Telur Rebus Dalam Penyembuhan Luka Perineum Di Klinik Pratama Riyani Tahun 2025.

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam percepatan penyembuhan luka perineum antara kelompok ibu nifas yang mengonsumsi telur ayam rebus (Kelompok Intervensi) dan kelompok yang tidak mengonsumsinya (Kelompok Kontrol). Pada Kelompok Intervensi (n=22), mayoritas responden sebesar 86,4% (19 responden) mengalami penyembuhan luka yang cepat. Hal ini sangat kontras dengan Kelompok Kontrol (n=22), di mana sebagian besar responden, yaitu 77,3% (17 responden), justru mengalami penyembuhan luka yang lambat, dan hanya 22,7% (5 responden) yang sembuh dengan cepat. Perbedaan proporsi hasil ini secara deskriptif mengindikasikan adanya pengaruh kuat antara konsumsi telur ayam rebus dengan kecepatan penyembuhan luka. Konfirmasi statistik atas perbedaan tersebut diperoleh melalui uji analisis yang menghasilkan nilai $p = 0,000$. Karena nilai p ini jauh lebih kecil dari batas signifikansi $\alpha = 0,05$, maka secara statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas yang sangat signifikan dari konsumsi telur ayam rebus terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di Klinik Pratama Riyani Kota Pematang Sari. Hal ini didukung dengan data deskriptif pada Tabel 4.4 yang menunjukkan rata-rata waktu sembuh kelompok intervensi (5,09 hari) jauh lebih cepat dibandingkan kelompok kontrol (6,14 hari). Temuan ini membuktikan bahwa konsumsi telur ayam rebus, yang kaya akan protein (albumin) dan nutrisi penting lainnya, sangat efektif dalam meningkatkan kecepatan proses regenerasi jaringan dan penyembuhan luka perineum pasca persalinan. Hasil penelitian ini selaras dengan literatur yang menyatakan bahwa putih telur rebus efektif membantu proses penyembuhan luka. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi valid bagi penyedia layanan kesehatan untuk memotivasi ibu post-partum dalam memanfaatkan telur rebus sebagai alternatif nutrisi yang mudah dan efektif untuk

mempercepat pemulihan luka perineum(Lestari et al.,2022)

Signifikansi statistik tersebut secara biologis dapat dijelaskan melalui peran krusial albumin dan asam amino esensial yang terkandung dalam telur dalam memicu proliferasi sel fibroblas. Fibroblas merupakan elemen kunci yang bertanggung jawab dalam sintesis kolagen, yang berfungsi sebagai "kerangka" untuk menutup robekan pada jaringan perineum. Dengan asupan protein yang adekuat, fase inflamasi dapat dilewati lebih cepat menuju fase proliferasi, sehingga granulasi jaringan terbentuk dengan lebih solid. Hal ini tidak hanya memperpendek durasi penyembuhan secara kuantitatif seperti yang ditunjukkan dalam rata-rata hari penelitian, tetapi juga secara kualitatif meminimalisir risiko komplikasi pascapersalinan seperti infeksi sekunder atau ruptur berulang akibat elastisitas jaringan yang buruk.(Apriyanti et al., n.d.)

3. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan:

Penelitian ini dilakukan dengan jumlah sampel yang terbatas, yaitu 44 responden (22 responden per kelompok) yang diambil hanya dari satu lokasi penelitian di Klinik Pratama Riyani Kota Pemalang. Hal ini menyebabkan hasil penelitian memiliki keterbatasan dalam generalisasi temuan untuk populasi ibu nifas yang lebih luas atau di wilayah dengan karakteristik yang berbeda.

Meskipun hasil statistik menunjukkan pengaruh yang sangat signifikan ($p = 0,000$), peneliti memiliki keterbatasan dalam mengontrol variabel perancu lainnya secara ketat. Faktor-faktor seperti pola makan responden di luar intervensi (asupan protein dari sumber lain), tingkat kepatuhan kebersihan diri (personal hygiene), serta aktivitas fisik harian responden dapat memengaruhi kecepatan penyembuhan luka perineum selain dari pemberian dua butir telur rebus per hari.

Penilaian kesembuhan luka (kategori cepat vs lambat) sangat bergantung pada observasi visual. Meskipun dilakukan secara rutin, perbedaan subjektivitas dalam persepsi kecepatan penyembuhan atau derajat keparahan luka awal pada masing-masing responden dapat menjadi faktor yang memengaruhi keakuratan data meskipun sudah melewati tahap editing dan coding yang cermat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektivitas konsumsi telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di Klinik Pratama Riyani Kota Pemalang, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan analisis univariat, karakteristik responden terbagi secara proporsional ke dalam dua kelompok. Sebanyak 22 responden (100%) pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan konsumsi telur rebus, sedangkan 22 responden (100%) pada kelompok kontrol hanya mendapatkan perawatan luka standar tanpa tambahan konsumsi telur rebus.
2. Pada kelompok intervensi yang mengalami penyembuhan luka cepat sebanyak 19 orang (86.4%) dan pada kelompok kontrol yang mengalami penyembuhan luka perineum cepat sebanyak 5 orang (22.7%)
3. Berdasarkan hasil uji wilcoxon didapatkan nilai mean 6,00 untuk Penyembuhan Luka pada kelompok kontrol, dan nilai mean 5,00 Penyembuhan luka pada kelompok intervensi. Untuk nilai median Penyembuhan Luka pada kelompok kontrol 6,14 dan Penyembuhan luka pada kelompok intervensi 5,09, nilai minimal Penyembuhan Luka pada kelompok kontrol 5 dan nilai minimal Penyembuhan luka pada kelompok intervensi 4. Nilai maksimal Penyembuhan Luka pada kelompok kontrol 7 dan nilai

maximal Penyembuhan luka pada kelompok intervensi 7. p value berapa pada Penyembuhan Luka pada kelompok kontrol Adalah 6,14 dan p value Penyembuhan luka pada kelompok intervensi Adalah 5,09. Jadi ada pengaruh rebusan telur terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Asiyah, N., & Maya Nurwulan, D. (2023). Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Tingkat Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Primipara. In *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* (Vol. 14, Issue 1).
- Astuti, D., & Wigati, A. (2024). Dukungan Keluarga Dalam Pemberian Kolostrum Pada Ibu Postpartum Sectio Caesarea. In *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* (Vol. 15, Issue 1).
- Astuti, D., Hartinah, D., Kesehatan, F., & Muhammadiyah Kudus, U. (N.D.). Mobilisasi Dini Dengan Tingkat Kesembuhan Luka Post Episiotomi Pada Ibu Post Partum.
- Astuti, D., Jauhar, M., & Ismail, W. I. (2025). Slow Stroke Back Massage On Postpartum Anxiety: A Quasi-Experimental Study. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 18(2), 293–299. <https://doi.org/10.23917/Bik.V18i2.8394>
- Astuti, D., Rahfiludin, M. Z., Dwidiyanti, M., & Denny, H. M. (2024). Enhancing Oxytocin And Prolactin Levels To Address Oligogalactia Through Emotional Management And Massage In Working Mothers. *Narra J*, 4(3). <https://doi.org/10.52225/Narra.V4i3.963>
- Dewi Ciselia, Vivi Oktari. (2021). Asuhan Kebidanan Masa Nifas.
- Dwi Astuti, 'Yulisetyaningrum, 'Nasriyah, 'Atun Wigati. (N.D.). Riwayat Kehamilan Dan Persalian Dengan Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Nifas Di Kudus.
- Dwi Astuti, Fania Khoirun, Umami Kulsum, Dwi Nuryanti, Eti Kusuma Wijayani, Dwi Fitri Merwinda, Enita Dwi Handayani, Yisriati, Zuliah. (2025). Pemberian Sumber Protein Dan Olahsan Ikan Dan Pemanfaatan Buah Kawis Untuk Penyembuhan Luka Perinium/ Sc (2025th Ed., Vol. 2).
- Dwi Syalfina, A., Irawati, D., Priyanti, S., Churotin, A., Kebidanan, P. S., Tinggi, S., Majapahit, I. K., Profesi Kebidanan, P., Kesehatan Majapahit, I., & Kebidanan, P. D. (2021). Studi Kasus: Ibu Nifas Dengan Infeksi Luka Perineum (Vol. 4, Issue 1). <http://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuar>
- E.E. 'Yustina Purwaningsih, 'Gandes Widya Hendrawati, 'Agung Eko Hartanto. (2025). Manfaat Putih Telur Terhadap Penyembuhan Luka Perinium .
- E.G. 'Herly Evanuarini, 'Imam Tohari, 'Alief Rahmania Safitri. (2021). Industri Pengeolah Telur.
- Fauziyanah, S., Husna, F., Shinta, R., Islam, U., & Yogyakarta, M. (2024). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Pada Ny. D Dengan Pemberian Putih Telur Ayam Kampung Untuk Penyembuhan Luka Perinium Di Klinik Pratama Amanda Sleman Continuity Of Care In Postpartum Mothers Mrs. D With Giving Egg White To Perineal Wound Healing At Independent Midwifery Practice Klinik Pratama Amanda Sleman. 2.
- Hastuti, P., Masini, M., Ayuningtyas, A., & Ita, R. (2022). Putih Telur Ayam Kampung Efektif Menyembuhkan Luka Perinium. *Jurnal Sains Kebidanan*, 4(1), 44–51. <https://doi.org/10.31983/Jsk.V4i1.8465>
- Irawati Indrianingrum, 'Budi Astyandini, 'Mardiana Ahmad, 'Sonda Nur Assyaidah, 'Ni Komang Sri Ariani, 'Dewi Mayangsari, 'Dewi Puspitaningrum, 'Deasy Irawati, 'Sherly Jeniawaty. (2025). Buku Deteksi Dini Dan Komplikasi Masa Nifas.
- Kesehatan Masyarakat, J., Khatimah, H., Nurul Hikma Saleh, S., Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, A., Studi Diii Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Kesehatan Dan Teknologi Graha Medika, P., & Penulis, K. (N.D.). 95 | P A G E Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Batua Kota Makassar Factors Associated With Perineal Wound Healing In Postpartum Mothers At Batua Health Center Makassar City.
- Laksmidara, A., Padilah, S. N., Aisyah, S. F., Rismaya, M., Ningrum, W. M., & Purnamasari, K. D. (2024). Penggunaan Daun Sirih (Piper Betle Linn) Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Postpartum: Literature Review. *Journal Of Midwifery And Public Health*, 4(2), 50.

<https://doi.org/10.25157/jmph.V4i2.15882>

- Mukhlis, D. S., & Si, M. (N.D.). Metodologi Penelitian Sosial Penerbit Cv. Eureka Media Aksara.
- Mutiari, S., Arziyah, D., & Anggia, M. (2023). Karakteristik Kualitas Telur Komersial Berdasarkan Eksterior Dan Interior Dari Berbagai Jenis Telur. *Gontor Agrotech Science Journal*, 8(3), 130–137. <https://doi.org/10.21111/Agrotech.V8i3.9573>
- Nandifah, N., Khoirunnisa, F., Astuti, D., & Utari, D. A. (2025). Edukasi Melalui Konten Media Sosial Terhadap Sikap Dan Pemahaman Ibu Tentang Asi Eksklusif. *Midwifery Care Journal*, 6(2), 56–63. <https://doi.org/10.31983/Micajo.V6i2.12552>
- Neni Riyanti, 'Risa Devita, 'Naifatu Huwaida. (N.D.). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Ruptur Perineum Pada Persalinan Normal.
- Sagita, W., Dian Widya Wati, S., & Ilmu Kesehatan Dan Sains, F. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Di Rsia P Cipondoh Kota Tangerang Tahun 2024. In *Indonesian Journal Of Midwifery Scientific* (Issue 1).
- 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>
- Sosial Budaya Dengan Konsumsi Sumber Protein Hewani Dwi Astuti, H., & Astuti Stikes Muhammadiyah Kudus, D. (N.D.). Hubungan Sosial Budaya Dengan Konsumsi Sumber Protein Hewani Pada Ibu Nifas Di Bps Sumiati Gribig Kudus.
- Wahida Yuliana, M. Keb. & B. N. H. M. H. (2020). Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas.