

PENERAPAN PEMBERIAN TELUR REBUS TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU POSTPARTUM

Firmanda Novita Sari¹, Ika Silvitasari²

Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Email Korespondensi" firmندانovita@gmail.com

ABSTRAK

Luka perineum merupakan perlukaan yang terjadi pada ibu postpartum, terutama setelah persalinan pervaginam. Penyembuhan luka yang lambat dapat meningkatkan risiko infeksi dan ketidaknyamanan fisik maupun psikologis. Telur rebus sebagai sumber protein dapat membantu proses penyembuhan luka perineum. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan hasil penerapan pemberian telur rebus terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pada 2 responden ibu postpartum dengan penerapan mengonsumsi telur rebus dua kali sehari, yaitu 2 butir di pagi hari dan 2 butir di sore hari selama tujuh hari. Pengukuran penyembuhan luka menggunakan instrument skala REEDA. Hasil pengkajian awal menunjukkan bahwa kedua responden memiliki skor REEDA yang tinggi, yaitu Ny. D dengan skor 9 dan Ny. A dengan skor 8, yang menunjukkan *poor wound healing*. Setelah mengonsumsi telur rebus selama tujuh hari, skor REEDA pada kedua responden menurun menjadi 0, yang menunjukkan *good wound healing*. Terdapat perbedaan pada luka perineum sebelum dan sesudah dilakukan pemberian telur rebus.

Kata Kunci: Telur Rebus, Luka Perineum, Postpartum

ABSTRACT

Perineal wounds are injuries that occur in postpartum women, especially after vaginal delivery. Slow wound healing can increase the risk of infection and physical and psychological discomfort. Boiled eggs as a source of protein can help the healing process of perineal wounds. Objective of this study was to describe the results of applying boiled egg consumption on perineal wound healing in postpartum women. This study used a case study method on two postpartum women, with the application of consuming boiled eggs twice daily, two eggs in the morning and two eggs in the afternoon for seven days. Wound healing was measured using the REEDA scale instrument. Initial findings showed that both participants had high REEDA scores, with Mrs. D scoring 9 and Mrs. A scoring 8, indicating poor wound healing. After consuming boiled eggs for seven days, the REEDA scores for both participants decreased to 0, indicating good wound healing. There was a difference in perineal wounds before and after the administration of boiled eggs.

Keywords: Boiled Eggs, Perineal Wounds, Postpartum

PENDAHULUAN

Luka perineum atau robekan perineum merupakan perlukaan yang terjadi pada saat persalinan di bagian perineum (Sofianti, Damayanti dan Megasari, 2024). Luka perineum dapat diatasi dengan cara melakukan penjahitan yang mengalami laserasi perineum sehingga perineum dapat menyatu kembali (Kau, Harismayanti dan Retni, 2023). Persalinan normal ditandai dengan terdapatnya kontraksi uterus yang menimbulkan penipisan, dilatasi cerviks, dan mendorong janin keluar melalui jalan lahir sehingga menimbulkan sensasi nyeri yang dirasakan ibu (Thornton, Browne dan Ramphul, 2020). Salah satu masalah yang sering dialami ibu postpartum adalah luka perineum yang terjadi akibat robekan spontan maupun episiotomi selama proses persalinan.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, sekitar 85% wanita yang melahirkan pervaginam mengalami trauma perineum (WHO, 2022). Prevalensi kasus luka perineum pada ibu bersalin di Dunia adalah sebanyak 2,7 juta kasus pada tahun 2020. Angka ini diperkirakan akan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050. Di Benua Asia sendiri terdapat 50% ibu bersalin mengalami luka perineum (WHO, 2022). Insiden luka perineum sangat tinggi di Asia, dan 50% dari kejadian luka perineum di seluruh dunia terjadi di Asia (Nor dan Irawati, 2023). Di Indonesia kejadian luka perineum dialami oleh 75% ibu melahirkan pervaginam. Pada tahun 2021 terdapat 57% kejadian luka perineum di Indonesia (Kemenkes RI, 2023). Luka perineum di Provinsi Jawa Tengah dialami oleh 75% ibu melahirkan pervaginam. Pada tahun 2022 di Jawa Tengah kelahiran hidup persalinan spontan dengan luka perineum sebanyak 483.033, dengan prevalensi 26,22 %. Jumlah kelahiran hidup di Kabupaten Karanganyar tercatat sebanyak 12.927 kasus pada tahun 2023, sedangkan di Kabupaten Sukoharjo tercatat sebanyak 13.180 kelahiran hidup. Sementara itu, di Kabupaten Wonogiri jumlah kelahiran hidup pada tahun yang sama mencapai 13.425 (Dinas Kesehatan Prov. Jawa Tengah, 2023). Data ini menunjukkan bahwa jumlah kelahiran di Kabupaten Wonogiri relatif lebih tinggi dibandingkan dua kabupaten tetangga tersebut, sehingga potensi terjadinya kasus luka perineum pasca persalinan juga patut menjadi perhatian khusus dalam upaya peningkatan mutu asuhan kebidanan dan perawatan masa nifas.

Asuhan masa nifas dengan luka perineum biasanya luka sembuh dalam 7-10 hari masa nifas. Salah satu faktor yang dapat memperlambat penyembuhan luka perineum adalah penggunaan pembalut yang jarang diganti, pakaian dalam yang ketat dan tidak menyerap keringat, serta kebiasaan duduk terlalu lama yang dapat memberikan tekanan berlebih pada area perineum. Mengabaikan anjuran untuk mobilisasi ringan juga dapat memperlambat proses penyembuhan luka (Simbuang dan Yuliaswati, 2023). Berdasarkan pernyataan Girsang dan Elfira, (2023) luka perineum dialami oleh wanita yang menjalani persalinan pervaginam dapat berdampak pada ketidaknyamanan fisik dalam jangka pendek seperti nyeri perineum, kelelahan, sembelit, pembengkakan payudara, penekanan laktasi, sakit kepala, sakit punggung, dapat menyebabkan stres fisik, ketidaknyamanan, dan psikologis. Sedangkan dampak jangka panjang yang dapat terjadi yaitu infeksi perineum karena lokasi perineum yang lembab sehingga menjadi media perkembangbiakan bakteri. Kejadian infeksi yang terjadi pada luka perineum dapat menyebar ke area jalan lahir atau saluran kemih. Kondisi infeksi pada luka perineum akan memperlambat proses penyembuhan luka karena dapat menambah kerusakan pada jaringan penyokong pada kulit (Sumiati *et al.*, 2023). Perlukaan pada perineum dan serviks bisa terjadi dikarenakan ibu bersalin sebelum pembukaan lengkap sudah dipimpin mengejan, bayi besar dan episiotomi. Tindakan episiotomi bermanfaat untuk menghindari tingginya derajat robekan pada perineum, mengurangi peregangan otot yang menyangga kandung kemih, mengurangi peregangan yang kuat dan lama pada otot penyangga kandung kemih. (Puspasari dan Istiyati, 2024).

Memenuhi kebutuhan nutrisi ibu selama masa nifas adalah cara terbaik untuk mempercepat penyembuhan luka perineum. Protein adalah zat makanan yang berfungsi memperbaiki dan membangun jaringan tubuh. Dalam proses regenerasi sel baru, jaringan yang rusak membutuhkan protein yang tinggi. Sumber umum protein adalah daging, susu, roti, sereal, telur, ikan, kacang-kacangan dan biji-bijian (Hidayah, Sulistiyah dan Widiatrilupi, 2023). Sumber protein hewani seperti ikan memiliki kandungan protein mencapai 10-20 gram, kemudian daging memiliki 20-25 gram protein (Andhikawati *et al.*, 2021). Sementara itu sumber protein hewani yang paling sering dikonsumsi oleh masyarakat adalah telur, dengan persentase konsumsi mencapai 56,66%. Hal ini disebabkan karena telur memiliki harga yang lebih murah, mudah diperoleh, dan lebih terjangkau dibandingkan sumber protein hewani lainnya (Mustafa *et al.*, 2024). Kandungan protein dalam telur berperan penting dalam proses pembentukan kolagen dan regenerasi jaringan baru. telur Selain itu, telur juga mengandung lebih dari 90% kalsium zat besi, satu telur mengandung 6 gram protein berkualitas dan asam amino esensial yang baik untuk penyembuhan luka perineum (Santika, Lathifah dan Parina, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan Hidayah, Sulistiyah dan Widiatrilupi, (2023) terhadap 16 responden ibu nifas yang mengonsumsi putih telur rebus menunjukkan rata-rata waktu penyembuhan luka sebesar 5,19 hari, sedangkan 16 responden lainnya yang tidak mengonsumsi putih telur rebus memiliki waktu penyembuhan rata-rata 7,33 hari. Ditunjukkan juga hasil penelitian lain oleh Yuliana and Theadila (2024) bahwa terdapat 12 responden mengalami penyembuhan luka perineum berlangsung pada hari ke 4 – 6 setelah mengonsumsi telur rebus selama 7 hari.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 5 ibu postpartum dan observasi lapangan, edukasi mengenai nutrisi di wilayah ini masih tergolong minim, terutama pada ibu nifas. Informasi gizi umumnya diperoleh secara informal dari sesama warga, bidan desa, atau kader posyandu, dengan frekuensi penyuluhan yang rendah. Pengetahuan ibu tentang pentingnya protein hewani, seperti telur, dalam penyembuhan luka masih terbatas. Bahkan, sebagian masih memercayai mitos bahwa makanan amis seperti telur atau ikan dapat memperlambat proses penyembuhan. 3 dari 5 ibu postpartum hanya mengonsumsi telur 1–2 butir per hari, dan tidak secara rutin setiap hari. Selain itu, mereka juga tidak mengetahui berapa waktu yang dianjurkan untuk merebus telur supaya tidak menghilangkan nilai gizi didalamnya.

Penelitian ini dilakukan di wilayah Baturetno dengan pertimbangan kondisi geografis dan sumber daya lokal. Baturetno merupakan daerah yang tidak berdekatan dengan kawasan perikanan atau pesisir. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang masyarakat di wilayah Baturetno, 6 diantaranya mengatakan bahwa telur merupakan salah satu sumber protein yang paling sering dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan masyarakat dalam memenuhi kebutuhan protein cenderung mengarah pada konsumsi telur. Oleh karena itu, penelitian ini tidak menyimpang dari kebiasaan lokal, melainkan sesuai dengan pola konsumsi masyarakat Baturetno. Sehingga telur rebus dipilih sebagai alternatif sumber protein yang lebih mudah diakses, terjangkau, dan dapat diterima oleh masyarakat setempat. Pemilihan lokasi ini juga bertujuan untuk menyesuaikan intervensi gizi dengan kebiasaan konsumsi dan ketersediaan pangan lokal guna meningkatkan efektivitas pemulihan kesehatan ibu setelah persalinan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus (*case study*) dengan pemberian intervensi konsumsi telur rebus selama 7 hari. Metode studi kasus sebagai salah satu jenis pendekatan deskriptif, adalah penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi dimasyarakat. Fenomena disajikan secara apa adanya tanpa manipulasi dan peneliti tidak mencoba menganalisis bagaimana dan mengapa

fenomena tersebut bisa terjadi, oleh karena itu penelitian jenis ini tidak memerlukan adanya suatu hipotesis. Intervensi dilakukan dengan mengonsumsi telur rebus pada ibu postpartum normal hari pertama dengan luka perineum derajat II sejumlah 2 butir dipagi dan 2 butir disore hari setelah direbus 10-15 menit selama 7 hari atau sampai luka dinyatakan sembuh. Pemantauan kondisi luka menggunakan skala REEDA (*Redness, Edema, Ecchymosis, Discharge, Approximation*) sebelum dan setelah intervensi melalui observasi langsung dan dokumentasi.

HASIL PENELITIAN

Perbandingan Karakteristik Responden

Tabel 1. Perbandingan Karakteristik Responden

No	Data	Ny. D	Ny. A
1	Usia	33 tahun	23 tahun
2	Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan
3	Agama	Islam	Islam
4	Pendidikan terakhir	SMK	SMA
5	Pekerjaan	Ibu Rumah tangga	Swasta
6	Riwayat kehamilan dan persalinan	P4A0	P1A0
7	Berat badan bayi	3,2 kg	3,4 kg
8	Proses Persalinan	Spontan	Episiotomi
	Derajat robekan perineum	Derajat 2	Derajat 2

Berdasarkan Tabel 1, terlihat perbandingan karakteristik antara dua responden, yaitu Ny. D dan Ny. A. Ny. D merupakan ibu berusia 33 tahun dengan tingkat pendidikan terakhir SMK dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Sementara itu, Ny. A berusia 23 tahun, memiliki pendidikan terakhir SMA, dan bekerja di sektor swasta. Keduanya sama-sama berjenis kelamin perempuan dan memeluk agama Islam. Dari riwayat obstetri, Ny. D memiliki paritas 4 (P4A0), menandakan bahwa ia telah menjalani empat kali persalinan tanpa riwayat abortus, sedangkan Ny. A merupakan primipara (P1A0), yang berarti baru pertama kali melahirkan. Berat bayi yang dilahirkan oleh Ny. D adalah 3,2 kg, sedangkan bayi Ny. A memiliki berat 3,4 kg. Terkait proses persalinan, Ny. D melahirkan secara spontan tanpa intervensi tindakan medis, sedangkan Ny. A menjalani persalinan dengan tindakan episiotomi. Meskipun terdapat perbedaan dalam metode persalinan, kedua responden sama-sama mengalami derajat robekan perineum tingkat 2. Perbedaan usia, pengalaman melahirkan, serta jenis tindakan medis yang diberikan saat persalinan menunjukkan adanya variasi karakteristik yang dapat memengaruhi proses penyembuhan luka perineum pada masing-masing responden.

Hasil Penerapan

Penerapan dilakukan pada Ny. D dan Ny. A selama 7 hari. Penelitian dimulai dengan melakukan pengkajian pada luka perineum setelah itu memberikan penjelasan mengenai manfaat dan prosedur mengonsumsi telur rebus. Konsumsi telur rebus pada responden dilakukan selama 7 hari penerapan dengan pemantauan luka setiap hari. Alat dan bahan yang digunakan dalam penerapan ini berupa telur rebus dan lembar observasi REEDA untuk mencatat perkembangan pada kedua responden. Berikut adalah hasil pengkajian luka perineum sebelum dan sesudah mengonsumsi telur rebus.

Tabel 2. Karakteristik Penyembuhan Luka Perineum Sebelum Pemberian Telur Rebus

No	Nama	Tanggal	Penyembuhan Luka Perineum	Keterangan
1	Ny. D	9 Mei 2025	Redness: 2 Edema: 1 Ecchymosis: 2 Discharge: 2 Approximation: 2 Jumlah: 9	<i>Poor wound healing</i>
2	Ny. A	9 Mei 2025	Redness: 2 Edema: 1 Ecchymosis: 1 Discharge: 2 Approximation: 2 Jumlah: 8	<i>Poor wound healing</i>

Berdasarkan tabel 2, pengkajian luka perineum pada Ny. D dan Ny. A sebelum mengonsumsi telur rebus mendapat hasil penyembuhan luka buruk, dengan jumlah REEDA skor 9 pada Ny. D dan jumlah skor 8 pada Ny. A. Terdapat perbedaan skor *ecchymosis*, di mana Ny. D memiliki skor 2, sementara Ny. A hanya 1.

Tabel 3. Karakteristik Penyembuhan Luka Perineum Sesudah Pemberian Telur Rebus

No	Nama	Tanggal	Penyembuhan Luka Perineum	Keterangan
1	Ny. D	16 Mei 2025	Redness: 0 Edema: 0 Ecchymosis: 0 Discharge: 0 Approximation: 0 Jumlah: 0	<i>Good wound healing</i>
2	Ny. A	16 Mei 2025	Redness: 0 Edema: 0 Ecchymosis: 0 Discharge: 0 Approximation: 0 Jumlah: 0	<i>Good wound healing</i>

Berdasarkan tabel 4.3, pengkajian luka perineum pada Ny. D dan Ny. A sesudah mengonsumsi telur rebus selama 7 hari mendapat hasil *Good wound healing*, dengan jumlah REEDA skor 0 pada kedua responden.

Tabel 4. Perkembangan Karakteristik Penyembuhan Luka Perineum

No	Nama	Perkembangan Penyembuhan Luka Dengan Hasil Skor REEDA					
		Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6

1	Ny. D	9	8	6	4	3	1	0
2	Ny. A	8	8	6	3	2	1	0

Berdasarkan Tabel 4.4, terlihat perkembangan skor REEDA dari hari ke-1 hingga hari ke-7 pada dua responden, yaitu Ny. D dan Ny. A. Pada hari pertama, Ny. D memiliki skor REEDA sebesar 9, sedangkan Ny. A memperoleh skor 8, yang keduanya menunjukkan kondisi *poor wound healing*. Pada hari kedua, skor keduanya sama, yaitu 8, yang menandakan belum ada perbaikan signifikan. Penurunan skor mulai terlihat pada hari ketiga, dengan skor 6 untuk masing-masing responden. Pada hari keempat terjadi perbedaan, di mana skor Ny. D menjadi 4, sedangkan Ny. A turun lebih cepat menjadi 3. Perbedaan ini juga berlanjut pada hari kelima, dengan skor Ny. D 3 dan Ny. A 2. Namun pada hari keenam, keduanya menunjukkan skor yang sama, yaitu 1, dan akhirnya pada hari ketujuh, kedua responden mencapai skor 0, menandakan bahwa luka perineum telah sembuh sempurna tanpa tanda inflamasi lebih lanjut.

Tabel 5. Perbedaan Penyembuhan Luka Perineum Sebelum dan Sesudah Pemberian Telur Rebus

No	Nama	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1	Ny. D	Redness: 2 Edema: 1 Ecchymosis: 2 Discharge: 2 Approximation: 2 Jumlah: 9	Redness: 0 Edema: 0 Ecchymosis: 0 Discharge: 0 Approximation: 0 Jumlah: 0	Terdapat perubahan penyembuhan luka dari nilai REEDA 9 <i>Poor wound healing</i> menjadi 0 <i>good wound healing</i>
2	Ny. A	Redness: 2 Edema: 1 Ecchymosis: 1 Discharge: 2 Approximation: 2 Jumlah: 8	Redness: 0 Edema: 0 Ecchymosis: 0 Discharge: 0 Approximation: 0 Jumlah: 0	Terdapat perubahan penyembuhan luka dari nilai REEDA 8 <i>Poor wound healing</i> menjadi 0 <i>good wound healing</i>

Berdasarkan Tabel 5, terlihat adanya perubahan signifikan pada karakteristik luka perineum Ny. D dan Ny. A setelah pemberian telur rebus. Sebelum intervensi, hasil REEDA pada Ny. D menunjukkan *Redness: 2, Edema: 1, Ecchymosis: 2, Discharge: 2, Approximation: 2*, dan jumlah total skor luka: 9. Pada Ny. A hasil REEDA sebelum pemberian telur rebus menunjukkan *Redness: 2, Edema: 1, Ecchymosis: 1, Discharge: 2, Approximation: 2*, dan jumlah total skor luka: 8. Setelah pemberian telur rebus, hasil REEDA pada kedua responden

menunjukkan hasil jumlah skor luka 0. Hasil akhir pengkajian luka perineum pada Ny. D dan Ny. A sebelum dan sesudah pemberian telur rebus yaitu terdapat perbedaan karakteristik penyembuhan luka perineum.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hasil implementasi pemberian telur rebus terhadap proses penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum dengan menggunakan instrumen REEDA (*Redness, Edema, Ecchymosis, Discharge, Approximation*). Penelitian dilakukan terhadap dua responden, yaitu Ny. D dan Ny. A, yang mengalami luka perineum derajat II setelah menjalani persalinan normal

Luka Perineum Sebelum Dilakukan Pemberian Telur Rebus

Berdasarkan hasil pengkajian hari pertama, kedua responden menunjukkan skor REEDA yang tergolong dalam kategori *poor wound healing*, yakni Ny. D dengan skor 9 dan Ny. A dengan skor 8. Kondisi ini masih sesuai dengan fase inflamasi, yakni fase awal penyembuhan luka yang berlangsung selama lima hari pertama pasca persalinan. Luka perineum pada Ny. D memiliki panjang ± 2 cm dan termasuk derajat II, mengenai kulit, mukosa vagina, serta otot perineum tanpa melibatkan sfingter ani, dan dijahit sebanyak dua jahitan. Luka tampak basah, mengeluarkan *lochea rubra* bercampur darah, dengan tanda inflamasi seperti kemerahan, edema, memar, dan cairan luka. Ny. A juga mengalami robekan derajat II dengan panjang ± 3 cm, dijahit tiga jahitan, dan menunjukkan kondisi luka yang serupa. Meskipun derajat luka sama, terdapat perbedaan skor ecchymosis, di mana Ny. D mendapat skor 2 dan Ny. A hanya 1.

Perbedaan ini berkaitan dengan faktor riwayat persalinan dan metode robekan perineum. Ny. D, ibu berusia 33 tahun dengan persalinan keempat, mengalami robekan spontan tanpa episiotomi saat melahirkan bayi berbobot 3,2 kg. Robekan spontan ini cenderung tidak terkontrol dan dapat menyebabkan kerusakan jaringan lebih luas. Penelitian oleh Genç Koyucu, Ketenci Gencer dan Bilici (2025) menyatakan bahwa tekanan manual yang kurang tepat saat persalinan dapat menyebabkan pecahnya kapiler subkutan, memicu pembentukan memar (ecchymosis). Sebaliknya, Ny. A, ibu primipara usia 23 tahun, melahirkan bayi berbobot 3,4 kg dengan tindakan episiotomi. Tindakan ini memungkinkan sayatan yang lebih terkontrol dan penjahitan lebih rapi, sehingga mengurangi risiko trauma jaringan dan ecchymosis. Hal ini sejalan dengan Puspasari dan Istiyati (2024) yang menyatakan bahwa episiotomi dapat menurunkan risiko robekan derajat tinggi dan perdarahan jaringan lunak. Selain itu, menurut Kau, Harismayanti dan Retni (2023), robekan spontan cenderung tidak beraturan dan berisiko meluas jika kepala bayi keluar terlalu cepat, sehingga meningkatkan trauma jaringan.

Dengan demikian, meskipun derajat luka perineum sama, faktor usia, paritas, metode robekan, dan elastisitas jaringan memengaruhi tingkat ecchymosis dan kondisi penyembuhan awal luka perineum.

Luka Perineum Sesudah Dilakukan Pemberian Telur

Setelah dilakukan intervensi berupa pemberian telur rebus selama tujuh hari, kedua responden menunjukkan *good wound healing*. Kedua responden mengonsumsi 2 butir di pagi hari, dan 2 butir di sore hari dengan berat rata-rata telur 60–65 gram per butir, direbus sesuai SOP selama 10–15 menit untuk menjaga kualitas nutrisi. Berdasarkan skala REEDA, kedua responden mencapai skor 0 pada hari ke-7, yang menunjukkan *good wound healing*. Namun, perbedaan proses pemulihan terlihat pada hari ke-4 dan ke-5, di mana Ny. A menunjukkan penurunan skor lebih cepat dibandingkan Ny. D. Hal ini berkaitan dengan jenis robekan

perineum yang dialami. Ny. D mengalami robekan spontan tanpa episiotomi pada persalinan keempatnya, yang cenderung tidak terkontrol dan menyebabkan trauma jaringan lebih luas serta perdarahan subkutan, sehingga *ecchymosis* lebih menetap. Sebaliknya, Ny. A menjalani episiotomi pada persalinan pertamanya, memungkinkan robekan yang lebih terarah dan memudahkan proses penjahitan, sehingga inflamasi dan *ecchymosis* lebih cepat berkurang.

Perubahan ini memperlihatkan efektivitas intervensi pemberian telur rebus dalam mendukung proses penyembuhan luka perineum. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Maya Saputri dan Febiola, (2021), yang menunjukkan bahwa pemberian telur rebus dua kali sehari selama lima hari pasca persalinan dapat mempercepat proses penyembuhan luka perineum. Selanjutnya, hal ini juga sejalan dengan prinsip dasar penyembuhan luka yang menyebutkan bahwa protein berfungsi sebagai zat pembangun utama dalam tubuh, yang diperlukan untuk sintesis kolagen dan pemulihan jaringan yang rusak (Triyani *et al.*, 2021).

Nutrisi yang baik seperti pemberian telur rebus yang tinggi protein turut mempercepat regenerasi jaringan dan pembentukan kolagen, yang dialami oleh kedua responden. Efektivitas pemberian telur rebus ini dapat dijelaskan melalui kandungan protein dalam telur rebus, khususnya pada putih telur, yang berperan sebagai bahan baku utama dalam regenerasi jaringan dan pembentukan kolagen. Turnip, Nurianti dan Sirait (2022) menegaskan bahwa protein memiliki peran yang sangat penting dalam proses penyembuhan luka karena fungsinya dalam perbaikan sel dan pembentukan jaringan baru. Kandungan albumin dan asam amino esensial pada putih telur berperan mempercepat perbaikan struktur jaringan yang rusak, serta meningkatkan kekuatan dan elastisitas jaringan yang baru terbentuk. Hasil ini juga diperkuat oleh penelitian Hidayah, Sulistiyah dan Widiatrilupi (2023) yang menunjukkan bahwa skor REEDA rata-rata pada kelompok ibu nifas yang tidak mengonsumsi putih telur rebus adalah 7,33, sedangkan pada kelompok yang mengonsumsi putih telur rebus selama 7 hari berturut-turut, skor REEDA menurun secara signifikan menjadi rata-rata 2,5. Penelitian lain oleh (Yuliana dan Theadila, 2024) menunjukkan hasil skor REEDA tertinggi 12 pada responden Ny. SN, sedangkan skor terendah 7 dicapai oleh dua responden lainnya. Setelah intervensi konsumsi 4 butir putih telur per hari selama 7 hari, seluruh responden mengalami penyembuhan total dengan skor REEDA 0 pada hari terakhir. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi telur rebus dapat mempercepat proses penyembuhan luka perineum secara signifikan.

Dengan demikian, meskipun skor awal REEDA Ny. D lebih tinggi daripada Ny. A, faktor perawatan luka yang baik, tidak adanya infeksi, serta proses fisiologis penyembuhan yang berjalan normal menyebabkan kedua ibu mencapai skor REEDA 0 pada hari ke-7. Hal ini juga menegaskan pentingnya perawatan luka perineum, edukasi, dan pemantauan selama masa nifas untuk mendukung penyembuhan luka yang optimal.

Hasil Perbedaan Luka Perineum Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Telur

Perbandingan antara skor REEDA sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya perubahan yang sangat signifikan pada kedua responden. Sebelum intervensi, Ny. D memiliki skor total sebesar 9 dan Ny. A sebesar 8, keduanya berada dalam kategori penyembuhan luka buruk. Setelah tujuh hari intervensi, kedua responden menunjukkan skor REEDA 0, yang merupakan indikator dari penyembuhan luka yang baik secara klinis.

Perbedaan usia memengaruhi penyembuhan luka perineum pada kedua responden. Pada Ny. D dengan usia yang lebih tua, elastisitas jaringan dan suplai darah ke area luka juga berkurang, sehingga memperlambat transportasi oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan dalam proses penyembuhan. Sedangkan Ny. A responden yang lebih muda menunjukkan proses pemulihan yang relatif lebih cepat, sejalan dengan pernyataan Triyani *et al* (2021) bahwa usia muda mendukung proses penyembuhan luka karena sel-sel tubuh masih aktif dalam memperbaiki jaringan yang rusak.

Dari hasil observasi, diketahui bahwa responden Ny. D jarang mengganti pembalut dan tidak rutin membersihkan area luka dengan air bersih. Kondisi ini dapat menyebabkan proses inflamasi berlangsung lebih lama dan memperlambat penyembuhan luka. Sementara itu, Ny. A lebih sering mengganti pembalut, sehingga membantu menjaga kebersihan area luka, mengurangi beban bakteri, dan mempertahankan kondisi yang optimal untuk regenerasi jaringan. Pembalut yang bersih memungkinkan sirkulasi udara yang lebih baik, mengurangi kelembaban berlebih, dan mencegah iritasi kulit yang dapat menghambat proses epitelisasi. Seperti yang disampaikan oleh Triyani *et al.*, (2021) bahwa faktor-faktor seperti usia, nutrisi, kebersihan, dan pengetahuan sangat berperan dalam proses penyembuhan luka perineum. Kedua responden juga mengonsumsi obat oral dari bidan selama masa nifas. Penggunaan obat-obatan tersebut berperan dalam mendukung proses penyembuhan luka perineum, baik melalui mekanisme pengurangan risiko infeksi, peningkatan daya tahan tubuh, maupun pemenuhan kebutuhan nutrisi seperti vitamin dan mineral. Kombinasi antara intervensi makanan yang diberikan dan terapi farmakologis dari bidan turut mempercepat proses penyembuhan luka pada kedua responden.

Selain faktor nutrisi, penting pula untuk memahami bahwa proses penyembuhan luka pada ibu postpartum juga sangat dipengaruhi oleh perubahan fisiologis yang terjadi secara alami, seperti perubahan serviks dan vagina, serta fluktuasi hormonal. Pratiwi, Husna dan Puspitasari (2024) menjelaskan bahwa perubahan pada vagina dan serviks pascapersalinan menjadikan area tersebut lebih sensitif dan rentan terhadap luka. Oleh karena itu, nutrisi yang optimal harus dilakukan secara bersamaan dengan *vulva hygiene* dan mobilisasi yang tepat untuk mendukung penyembuhan secara menyeluruh.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian telur rebus sebagai faktor pendukung penyembuhan luka perineum, memberikan hasil positif terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum, dan dapat menjadi pendekatan sederhana, ekonomis, serta efektif dalam praktik pelayanan keperawatan maternitas.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian penerapan pemberian telur rebus terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum selama tujuh hari dengan mengonsumsi 4 butir telur dalam sehari terdapat kesimpulan sebagai berikut: Penyembuhan luka pada kedua responden Ny. D dan Ny. E sebelum pemberian telur rebus menunjukkan hasil *poor wound healing* menurut penilaian menggunakan instrument REEDA. Penyembuhan luka pada kedua responden Ny. D dan Ny. E sesudah pemberian telur rebus menunjukkan hasil *good wound healing* dengan skor 0 menurut penilaian menggunakan instrument REEDA. Terdapat perbedaan karakteristik luka perineum sebelum dan sesudah dilakukan pemberian telur rebus. Telur rebus berkontribusi positif dalam mendukung proses penyembuhan luka perineum. Hal ini dibuktikan melalui penilaian menggunakan instrumen REEDA, yang menunjukkan adanya penurunan skor dari kategori penyembuhan buruk pada hari pertama 9 dan 8 menjadi skor 0 pada hari ketujuh, yang menandakan penyembuhan luka yang optimal.

Saran Bagi Ibu Postpartum: Diharapkan ibu postpartum yang mengalami luka perineum dapat memperhatikan asupan nutrisi yang tepat selama masa nifas, khususnya makanan yang mengandung protein tinggi seperti telur rebus. Asupan tersebut berperan dalam mendukung proses penyembuhan luka secara alami. Selain itu, ibu juga diharapkan menjaga kebersihan perineum, melakukan mobilisasi secara perlahan, serta mengikuti anjuran dan edukasi dari tenaga kesehatan. Bagi Masyarakat: Diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan praktis dalam masa pemulihan pascapersalinan. Dukungan ini dapat berupa penyediaan makanan bergizi, termasuk telur rebus, serta membantu dalam aktivitas sehari-hari. Masyarakat juga diharapkan memperoleh informasi yang benar mengenai pentingnya nutrisi dalam proses

penyembuhan luka melalui kegiatan penyuluhan atau edukasi kesehatan. Bagi Mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Surakarta: Diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi ilmiah untuk memperdalam pemahaman tentang pentingnya intervensi nutrisi dalam proses penyembuhan luka perineum. Selain itu, mahasiswa dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan pendekatan yang lebih luas dan metodologi yang lebih kompleks. Bagi Penulis: Melakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat, sehingga hasil yang diperoleh dapat memberikan kontribusi yang lebih signifikan dalam pengembangan ilmu kebidanan dan peningkatan kualitas asuhan pada ibu postpartum.

DAFTAR PUSTAKA

- Andhikawati, A. *et al.* (2021) “Review: komposisi gizi ikan terhadap kesehatan tubuh manusia,” *Jurnal Marinade*, 04(02), hal. 76–84. Tersedia pada: <http://ojs.umrah.ac.id/index.php/marinade>.
- Dinas Kesehatan Prov. Jawa Tengah (2023) *Profil Kesehatan Jawa Tengah, Jawa Tengah Tahun 2023*, Dinas Kesehatan Pemerintahan. Tersedia pada: https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/Buku_Profil_Kesehatan_2022/mobile/index.html.
- Genç Koyucu, R., Ketenci Gencer, F. dan Bilici, S.R. (2025) “Effects of manual perineal protection and pushing techniques used in the second stage of labor on perineal outcomes: a randomized controlled trial of combinations of strategies,” *BMC Pregnancy and Childbirth*, 25(1). Tersedia pada: <https://doi.org/10.1186/s12884-025-07564-6>.
- Girsang, B.M. dan Elfira, E. (2023) “A Literature Review on Postpartum Perineal Wound Care: Epidemiology, Impact, and Future Interventions,” *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 11(F), hal. 73–80. Tersedia pada: <https://doi.org/10.3889/oamjms.2023.11073>.
- Hidayah, A., Sulistiyah dan Widiatrilupi, R.M.V. (2023) “PENGARUH KONSUMSI PUTIH TELUR REBUS TERHADAP PASURUAN,” 4(September), hal. 3744–3754.
- Kau, M., Harismayanti dan Retni, A. (2023) “Analisis faktor risiko kejadian ruptur perineum pada ibu inpartu kala ii di rsia sitti khadidjah kota gorontalo,” *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(2).
- Kemenkes (2023) *PROFIL KESEHATAN INDONESIA 2023*.
- Maya Saputri, E. dan Febiola, E. (2021) “Pengaruh Telur Rebus Dalam Penyembuhan Luka Perenium Pada Ibu Nifas Di Klinik Pratama Arrabih Tahun 2020,” *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, hal. 67–74. Tersedia pada: <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss1.61>.
- Mustafa, J. *et al.* (2024) “Pola Konsumsi Protein Hewani Daging dan Telur Masyarakat Di Negeri Abubu Kecamatan Nusalaut Kabupaten Maluku Tengah,” *Jurnal Agrosilvopasture-Tech*, 3(1), hal. 35–40. Tersedia pada: <https://doi.org/10.30598/j.agrosilvopasture-tech.2024.3.1.35>.
- Pratiwi, F., Husna, F. dan Puspitasari, R.S. (2024) “KONSELING INFORMASI EDUKASI (KIE) TENTANG KEHAMILAN, PERSALINAN DAN NIFAS PADA PASANGAN USIA SUBUR DI DUSUN DADABHONG, SENDANG SARI, KAPANEWON PAJANGAN BANTUL,” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta*, 2(2).

- Puspasari, L. dan Istiyati, S. (2024) “Perawatan pada ibu nifas normal,” 2(September), hal. 484–489.
- Santika, V.W., Lathifah, N.S. dan Parina, F. (2020) “PENGARUH PEMBERIAN TELUR REBUS DENGAN PERCEPATAN,” 6(2), hal. 244–248.
- Simbuang, S.P. dan Yuliaswati, E. (2023) “Pengaruh Pemberian VCO Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada,” *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4).
- Sofianti, T., Damayanti, I.P. dan Megasari, K. (2024) “Pemberian Telur Rebus Untuk Penyembuhan Luka Perineum Di Klinik Pratama Arrabih Kota Pekanbaru 2023,” *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 01(01), hal. 1–8.
- Sumiati, L. *et al.* (2023) “STUDI KASUS : ASUHAN KEBIDANAN MENGGUNAKAN TELUR AYAM KAMPUNG DAN TELUR AYAM BOILER,” 6(2), hal. 65–72.
- Thornton, J.M., Browne, B. dan Ramphul, M. (2020) “Mechanisms and management of normal labour,” *Obstetrics, Gynaecology & Reproductive Medicine*, 30(3), hal. 84–90. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ogrm.2019.12.002>.
- Triyani, Y. *et al.* (2021) “FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PROSES PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS DI RSUD SERUI , PAPUA FACTORS INFLUENCING THE PROCESS OF PERINEAL WOUND HEALING IN POSTPARTUM WOMEN IN SERUI HOSPITAL , faktor-faktor resiko yang mempengaruhi proses penyembuhan rupt,” 5(4), hal. 398–405. Tersedia pada: <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.398-405>.
- Turnip, M., Nurianti, I. dan Sirait, R.A. (2022) “The Effect Of Egg White On Perineum Wound Healing in Pospartum Mothers at the Pratama Nining Pelawati Clinic,” *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 5(1), hal. 117–122. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35451/jkk.v5i1.1362>.
- WHO (2022) *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience.*, *World Health Organization*. Tersedia pada: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240045989>.
- Yuliana dan Theadila, A. (2024) “PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS DENGAN PEMBERIAN NUTRISI PUTIH TELUR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RASAU JAYA TAHUN 2024,” *Jurnal Ilmiah Bidan (JIB)*, 14(1), hal. 1–11. Tersedia pada: <https://doi.org/https://doi.org/10.33486/jurnalkebidanan.v14i1.292>.