

## Hubungan Konsumsi Telur Rebus Dengan Kecepatan Kesembuhan Luka Perineum Pada Pasien Postpartum

Qurratul Aini<sup>1)</sup>; Eko Mulyadi<sup>2)</sup>, Arisda Candra Satriawati<sup>\*3)</sup>

<sup>1,2,3)</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wiraraja, Sumenep 69451, Indonesia

Corresponding Author: Arisda Candra Satriawati

E-mail: [arisdacandra@wiraraja.ac.id](mailto:arisdacandra@wiraraja.ac.id)

### INFORMASI ARTIKEL

#### Riwayat Artikel:

Submit : 30/05/2025

Revisi : 01/06/2025

Diterima : 13/06/2025

Publikasi : 16/06/2025

DOI : 10.30587/ijmt.v4i2.9901

#### Keywords:

Keyword 1; Boiled eggs

Keyword 2; Perineal wound

Keyword 3; Postpartum

#### Kata Kunci:

Kata kunci 1; Telur rebus

Kata kunci 2; Luka perineum

Kata kunci 3; Postpartum

### ABSTRACT

**Background:** Perineal rupture is a common problem experienced by postpartum mothers in Indonesia. The healing process of perineal wounds can be accelerated by consuming additional nutrients to support recovery.

**Objective:** This study aims to determine the relationship between boiled egg consumption and the speed of perineal wound healing at PMB DS. Saronggi Sumenep.

**Method:** A quantitative study using a quasi-experimental design with a one-group post-test only design and purposive sampling technique, involving 40 respondents. Data analysis was conducted using the Chi-Square test, resulting in three categories of wound healing speed.

**Results:** The study found that 26 respondents had good wound healing, 9 had moderate healing, and 5 had poor healing. The p-value analysis yielded a p-value of 0.001 < 0.05.

**Conclusion:** There is a significant relationship between boiled egg consumption and the rate of perineal wound healing. It is hoped that this study can be used as one consideration in improving the quality of care, particularly in providing counseling to postpartum mothers regarding boiled egg consumption for the rate of perineal wound healing.

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kasus ruptur perineum merupakan masalah yang cukup banyak dialami oleh ibu postpartum di Indonesia. Proses penyembuhan luka perineum dapat dipercepat dengan mengkonsumsi tambahan nutrisi untuk mendukung masa pemulihan.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah hubungan konsumsi telur rebus dengan kecepatan kesembuhan luka perineum di PMB Tri Wahyuni Siyantatik Saronggi Sumenep.

**Metode:** penelitian kuantitatif kuantitatif dengan dengan metode quasi eksperimen dengan rancangan *one grup post test only design* menggunakan teknik purposive sampling, jumlah responden 40orang. Analisa data menggunakan Chi-Square dengan hasil ada 3 kategori kecepatan kesembuhan luka.

**Hasil:** Hasil penelitian diperoleh data bahwa luka sembuh baik 26 responden, luka sembuh sedang 9 responden, luka sembuh kurang baik 5 responden. Hasil analisis nilai p-value sebesar 0,001 < 0,05.

**Kesimpulan:** Ada hubungan yang signifikan antara konsumsi telur rebus dengan kecepatan kesembuhan luka perineum. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu pertimbangan dalam meningkatkan mutu pelayanan terutama dalam memberikan konseling pada ibu postpartum terkait konsumsi telur rebus untuk kecepatan kesembuhan luka perineum.

## PENDAHULUAN

Perineum yaitu area antara vagina dan anus sering kali mengalami robekan saat proses persalinan baik disebabkan karena episiotomi atau karena ruptur spontan. Hal tersebut seringkali menjadi permasalahan bagi ibu nifas karena membuat perasaan tidak nyaman ataupun nyeri. Seorang ibu yang mengalami robekan pada saat melahirkan normal dapat terjadi berulang pada proses persalinan berikutnya (Mulyani et al., 2020).

Penyembuhan luka perineum yang optimal sangat penting untuk mencegah infeksi, nyeri berkepanjangan, serta mempercepat pemulihan fungsi organ reproduksi dan aktivitas sehari-hari ibu postpartum. Oleh karena itu, pemahaman terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi proses penyembuhan perineum (seperti perawatan luka yang baik dan status nutrisi ibu) menjadi krusial dalam perawatan postpartum (Mulyani et al., 2020).

Di seluruh dunia pada tahun 2020 terjadi 2,7 juta kasus ruptur perineum pada ibu bersalin. Angka ini diperkirakan akan naik mencapai 6,3 juta pada tahun 2050, jika bidan tidak melakukan asuhan kebidanan dengan baik. Di Asia ruptur perineum juga merupakan masalah yang cukup banyak dalam masyarakat, 50 % dari kejadian ruptur Perineum didunia terjadi di Asia (WHO, 2020).

Di Indonesia kejadian trauma perineum pada perempuan yang melahirkan spontan pervaginam sebanyak 85%, 32-33% karena episiotomi dan 52% karena robekan spontan dan 70% diantaranya memerlukan penjahitan untuk membantu penyembuhan jaringan (Departemen Kesehatan, 2017).

Di Provinsi Jawa Timur 70% wanita yang melahirkan pervaginam mengalami trauma perineal, (DInkes Provinsi Jawa Timur, 2018). Di Kabupaten Sumenep 62% wanita yang melahirkan pervaginam mengalami trauma

perineal (Dinkes Kab Sumenep, 2020). Di PMB Triwahyuni Siyantatik tahun 2023 jumlah ibu nifas dengan luka perineum baik karena ruptur alami maupun akibat episiotomi sebanyak 37 orang dari 62 orang ibu nifas.

Luka perineum yang sakit dapat mengganggu mobilitas dan kegiatan sehari-hari ibu. Selain itu, faktor nutrisi juga memainkan peran penting. Praktik pantangan makanan (misalnya menghindari telur dan ikan selama nifas) dapat mengurangi asupan protein dan vitamin penting sehingga memperlambat penyembuhan. Penelitian menunjukkan kebiasaan pantang tersebut berhubungan dengan masa penyembuhan luka lebih dari 7 hari. Sebaliknya, ibu dengan status gizi baik (cukup kalori, protein, vitamin, dan mineral) sebagian besar menunjukkan penyembuhan luka normal (74,2%), sementara ibu dengan status gizi buruk justru mengalami penyembuhan luka yang tidak optimal.

Telur rebus merupakan salah satu sumber nutrisi komprehensif yang potensial mendukung proses penyembuhan luka. Telur menyediakan protein berkualitas tinggi dengan asam amino esensial lengkap, yang diperlukan sebagai bahan baku pembentukan kolagen dan jaringan baru. Selain itu, kuning telur kaya akan vitamin dan mineral penting, antara lain vitamin A, D, E, B12, asam folat, besi, seng, dan selenium. Misalnya, vitamin A dan D berperan dalam proliferasi dan diferensiasi sel epitel, sedangkan vitamin E bersifat antioksidan yang melindungi sel-sel kulit dari kerusakan oksidatif. Mineral seperti seng dan besi juga krusial untuk sintesis kolagen dan fungsi imun selama penyembuhan. Protein dalam telur, sebagaimana ditegaskan dalam literatur, merupakan komponen utama yang mempercepat pembentukan jaringan kulit baru untuk menutup luka (Telisa & Eliza, 2020).

Telur rebus terbukti dapat menyembuhkan luka jahitan perineum pada ibu

nifas berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan ibu yang diberikan telur broiler lebih cepat proses penyembuhan pada luka perineum dengan rata-rata penyembuhan yaitu 5-6 hari (Dewi, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian putih telur rebus dengan penyembuhan luka perineum pada ibu post partum (Lestari et al., 2021).

Dari hasil pengamatan 3 dari 7 ibu bersalin di PMB DS Saronggi Sumenep mengalami ruptur perineum. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan konsumsi telur rebus dengan kecepatan kesembuhan luka perineum pada ibu postpartum.

## METODE

Merupakan penelitian kuantitatif dengan dengan metode quasi eksperimen dengan rancangan *one grup post test only design*, menggunakan purposive sampling sebagai metode pengambilan sampel. Dilaksanakan bulan November-Desember tahun 2023 di PMB Tri Wahyuni Siyantatik Saronggi Sumenep. Populasi sebanyak 67 ibu hamil trimester 3 dengan perkiraan persalinan antara bulan November - Desember tahun 2023. Sedangkan sampel nya sejumlah 40 orang ibu hamil trimester 3 dengan perkiraan persalinan bulan November-Desember 2023.

Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara dan dokumentasi pada ibu nifas selama 7 hari. Data penelitian diolah dengan *Chi Square*.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden Di PMB Tri Wahyuni Siyantatik Saronggi**

Umur	Frekuensi (F)	Persentase (%)
20-25 Tahun	8	20
26-30 tahun	12	30
31-35 Tahun	11	27
36-40 tahun	6	15
41-45 Tahun	3	8
Total	40	100

Sumber: Data Primer (2023)

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berusia antara 26-30 tahun yaitu sebanyak 12 orang (30%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden Di PMB Tri Wahyuni Siyantatik Saronggi**

Pendidikan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
SD	5	12,5
SMP	9	22,5
SMA	13	32,5
Perguruan Tinggi	13	32,5
Total	40	100

Sumber: Data Primer (2023)

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berpendidikan SMA-perguruan tinggi yaitu sebanyak masing-masing 13 orang (32,5%).

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Paritas Responden Di PMB Tri Wahyuni Siyantatik Saronggi**

Paritas	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Primigravida	19	47,5
Multigravida	21	52,5
Total	40	100

Sumber: Data Primer (2023)

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah ibu multigravida 21 orang (52,5%).

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Konsumsi Telur Rebus Responden di PMB Tri Wahyuni Siyantatik Saronggi**

Paritas	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tidak pernah	5	12
Jarang	2	5
Kadang-kadang	4	10
Sering	3	8
Selalu	26	65
Total	40	100

Sumber: Data Primer (2023)

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden selalu mengkonsumsi telur rebus sebanyak 26 orang (65%).

**Tabel 5 Distribusi Frekuensi Konsumsi Telur Rebus Responden Di PMB Tri Wahyuni Siyantatik Saronggi**

Paritas	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Luka sembuh baik	26	65
Luka sembuh sedang	9	22,5
Luka sembuh buruk	5	12,5
Total	40	100

Sumber: Data Primer (2023)

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penyembuhan luka baik ebanyak 26 orang (65%).

**Tabel 6 Hubungan Konsumsi Telur Rebus Dengan Kecepatan Penyembuhan Luka Perineum Pada Pasien Postpartum Di PMB Tri Wahyuni Siyantatik Saronggi**

Konsumsi Telur Rebus	Kecepatan Kesembuhan Luka Perineum						Jumlah	
	Luka sembuh kurang baik		Luka sembuh sedang		Luka sembuh baik			
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Tidak pernah	5	12,5	0	0	0	0	5	12
Jarang	0	0	2	5	0	0	2	5
Kadang-kadang	0	0	4	10	0	0	4	10
Sering	0	0	3	8	0	0	3	8
Selalu	0	0	0	0	26	65	26	65
Total	5	12,5	9	22,5	26	65	40	100

Uji *Chi Square* = sig. 0,001 (< 0,005)

Sumber: Data Primer (2023)

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 40 ibu nifas yang tidak pernah mengkonsumsi telur mengalami kesembuhan luka kurang baik sebanyak 5 responden (12,5%) dan yang selalu mengkonsumsi telur mengalami kesembuhan luka baik sebanyak 26 reponden (65%).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian dari 40 responden terdapat 5 responden yang tidak pernah konsumsi telur rebus rata-rata penyembuhan luka > 7 hari, sedangkan 26 responden tercatat selalu mengonsumsi telur rebus rata-rata sembuh < 6 hari. Hasil identifikasi peneliti, ibu yang tidak pernah mengonsumsi telur rebus disebabkan adanya mitos yang dipercayai keluarga bahwa ibu yang mengonsumsi telur menyebabkan gatal pada luka jahitan padahal sebelumnya ibu tidak alergi telur rebus akan tetapi sebagai ganti protein ibu suka makan ikan gabus serta untuk perawatan luka perineum ibu rajin mengganti pembalut 3-4x/hari sehingga luka tidak lembab.

Seperti hasil penelitian yang menyatakan terdapat hubungan yang bermakna antara pantangan makanan, *personal hygiene* dan pola

aktivitas dengan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas (Tiawati et al., 2023)

Mitos yang berkembang di masyarakat tentang pantangan makan telur pada ibu nifas tidak benar. Pada ibu nifas justru pemenuhan kebutuhan protein semakin meningkat untuk membantu penyembuhan luka baik pada dinding rahim maupun pada penyembuhan luka jalan lahir.

Dalam sebuah penelitian ditemukan 6 jenis nutrisi efektif yang baik dikonsumsi untuk mempercepat proses penyembuhan luka perineum akibat persalinan. Jenis nutrisi tersebut yaitu kapsul ekstrak ikan gabus, suplemen zinc, telur, jus jambu biji merah, ikan lele, jus nanas dan madu (Sebayang & Ritonga, 2021).

Ibu nifas dengan tingkat pendidikan yang baik akan memiliki pengetahuan yang lebih besar, jika dibandingkan dengan ibu yang tingkat pendidikan rendah karena pada dasarnya tingkat pendidikan berpengaruh terhadap perawatan perineum yang dilakukan ibu.

Seperti yang diungkapkan penelitian bahwa ada pengaruh pemberian media booklet pada ibu nifas sehingga dapat meningkatkan pengetahuan penyembuhan luka perineum (Ghassani et al., 2020)

Pada penelitian ini, waktu yang dibutuhkan untuk penyembuhan luka perineum pada penelitian ini yang mengonsumsi telur rebus dapat sembuh dalam waktu 5 hari, sedangkan ibu nifas yang tidak mengonsumsi telur rebus paling banyak sembuh >7 hari. Hal ini sejalan dengan studi kasus proses penyembuhan luka perineum berlangsung lebih cepat pada ibu nifas yang memperoleh tambahan asupan protein dari putih telur rebus (Yuliana & Febrina Fauziah, 2021)

Biasanya semua luka baru seperti luka sayatan atau episiotomi membutuhkan waktu penyembuhan sekitar 6-7 hari. Infeksi perineum akan timbul apabila melakukan perawatan perineum yang tidak benar sehingga mengakibatkan kondisi lembab pada perineum dikarenakan lochea. Infeksi pada perineum dapat merusak jaringan sel dan dapat menghambat proses penyembuhan luka sehingga akan

menambah panjang maupun kedalaman luka. Maka dari itu untuk meminimalisir kejadian infeksi perineum sangat dianjurkan bagi ibu nifas untuk menjaga kebersihan area luka serta mengkonsumsi makan yang tinggi protein seperti telur.

Berdasarkan hasil analisis hubungan konsumsi telur rebus dengan kecepatan kesembuhan luka perineum diperoleh hasil uji statistik didapatkan P-value=0.001 (<0.05) artinya terdapat hubungan konsumsi telur rebus dengan kecepatan kesembuhan luka perineum pada pasien postpartum. Hasil tersebut menunjukkan bahwa konsumsi telur rebus pada ibu nifas akan lebih mempercepat kesembuhan luka perineum sehingga mempercepat pemulihan kesehatan pasca persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat kesesuaian antara teori dengan fakta dilapangan di mana pemenuhan protein pada ibu nifas semakin meningkat untuk membantu penyembuhan luka pada jalan lahir yang mengalami jahitan. Protein dari telur ini dibutuhkan sebagai zat pembangun yang membentuk jaringan otot tubuh dan mempercepat pulihnya kembali luka jahitan pada perineum ataupun jalan lahir.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang menyebutkan ada hubungan bermakna antara pemberian putih telur dengan penyembuhan luka perineum derajat II pada ibu nifas (Abdurahman et al., 2020).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan konsumsi telur rebus dengan kecepatan kesembuhan luka perineum pada pasien postpartum.

Berdasarkan hasil kesimpulan, disarankan kepada ibu postpartum untuk rutin mengkonsumsi telur rebus 2-3 butir per hari untuk memenuhi asupan protein guna mempercepat proses penyembuhan luka perineum.

Selain itu, diharapkan kepada para bidan untuk dapat memahami pentingnya asupan protein pada masa postpartum sehingga dapat menggalakkan konsumsi telur rebus sebagai salah satu usaha percepatan penyembuhan luka perineum.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agestika, L., & Pratiwi, V. A. (2023). Pengaruh Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia pada Ibu dan Remaja terhadap Kecukupan Konsumsi Zat Besi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 398. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.697>
- Agustia, J., Margareth, W., & Marbun, R. M. (2024). Hubungan Siklus Menstruasi, Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Dan Asupan Vitamin C Dengan Status Anemia Pada Siswi SMAN 27 Jakarta. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(1), 44-63. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i1.163>
- Departemen Kesehatan. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Departemen Kesehatan.
- Dewi, R. (2019). Pengaruh pemberian telur ayam broiler terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(2), 149. <https://doi.org/10.30867/action.v4i2.161>
- Dinkes Kab Sumenep. (2020). *Profil Kesehatan Kabupaten SUMENEP*.
- Dinkes Provinsi Jawa Timur. (2018). *Profil Kesehatan Jawa Timur*.
- Fitriani, Julianawati, T., & Nurhaliza, S. (2024). Pembinaan Kader Kesehatan Dan Teman Sebaya Dalam Pembentukan Remaja Sadar Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. *E-Amal Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 04(02), 1301-1308.
- Lestari, E. D., Evayanti, Y., & Utami, V. W. (2021). Pemberian Putih Telur Rebus Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum. *Midwifery Journal*, 1(2), 86-93.
- Lisa, M., Sopiandi, & Sulistyaningsih, I. (2025). Perbedaan Tingkat Konsumsi Sayur dan

- Buah , Serat , Vitamin C dan Zat Besi Pada Mahasiswi Gizi dan Non Gizi Di Asrama Politeknik Kesehatan Pontianak Differences In The Level Of Consumption Of Vegetables and Fruits , Fiber , Vitamin C and Iron In Nutriton. *Media Gizi Khatulistiwa*, 2(1), 50-57.
- Lisnawati, L., & Danefi, T. (2024). Status Gizi dan Kebiasaan Hidup Berperan dalam Pengendalian Kualitas Reproduksi Remaja Wanita. *Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 119-129. <https://doi.org/10.28885/bikkm.vol2.iss2.art4>
- Mamnukha, H. (2022). Hubungan Asupan Zat Besi (Fe) Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri Di Smpn 3 Wonokerto Pekalongan. *Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*, 11-12.
- Mawaddah, S., & Daniyati, A. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 1 Gunung Sari. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Farmasi*, 10(2), 51-57. <https://doi.org/10.51673/jikf.v10i2.1392>
- Mulyani, E., Handajani, D. O., & Safriana, R. E. (2020). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Literasi Nusantara.
- Safriana, R. E., Rachmawati, A., Sari, D. L., & Aisyiyah, F. (2020). Pelatihan Pijat Endorphin untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Menstruasi pada Siswi SMPN 20 Gresik. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 260-264. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/martabe/article/view/1698>
- Salsabilla, J. (2022). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Tingkat Stres Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Dyshmenorrhea Primer Pada Siswi Di Sman 12 Kota Bekasi. *Jihan Salsabilla*. <https://repository.binawan.ac.id/2096/1/GIZI-2022-JIHAN SABILLA.pdf>
- Sari, N., & Safriana, R. E. (2024). Giving Pineapple Juice And Honey To Reduce The Intensity Of Primary Dysmenorrhea In Adolescent Girls. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(8), 799-805. <https://doi.org/10.33024/jkm.v10i8.16126>
- Telisa, I., & Eliza, E. (2020). Asupan zat gizi makro, asupan zat besi, kadar haemoglobin dan risiko kurang energi kronis pada remaja putri. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 80. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.241>
- WHO. (2020). *No Title*.