

PENGARUH KONSUMSI TELUR AYAM REBUS TERHADAP LAMA PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIKAJANG GARUT

Reni Hartati¹, Retno Widowati²³, Risza Choirunissa⁴

¹²⁴Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

²Program Studi S2 Biologi, Fakultas Biologi dan Pertanian Universitas Nasional
Menara UNAS, Jl. Harsono RM No. 1 Pasar Minggu, Jakarta Selatan, Indonesia

retno.widowati@civitas.unas.ac.id²

ABSTRAK

Infeksi perineum menjadi salah satu penyebab kematian ibu pasca bersalin. Di negara-negara berkembang, setidaknya satu dari sepuluh kematian ibu disebabkan oleh infeksi. Luka pasca melahirkan masih menjadi penyebab umum infeksi, yaitu sebesar 80-90%. Makanan yang mengandung protein berpengaruh terhadap kecepatan penyembuhan luka. Untuk mengetahui pengaruh konsumsi telur ayam rebus terhadap lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Cikajang Garut. Metode penelitian yang penulis gunakan yaitu penelitian Quasy Experimental dengan rancangan two groups post-test only design. Sampel pada penelitian ini berjumlah 38 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 19 orang yang konsumsi telur ayam rebus dan 19 orang tidak konsumsi telur ayam rebus. Pemberian telur ayam rebus sebanyak 3 butir per hari setiap pagi, siang dan sore selama 7 hari. Teknik pengambilan sampel menggunakan acidental sampling. Instrumen penelitian terdiri dari informed consent, skala REEDA (Redness, Odema, Ecchymosis, Discharge, Approximation) dan lembar observasi. Data dianalisis menggunakan independent t-test. Rata-rata lama penyembuhan luka perineum sebagian besar ibu nifas yang mengkonsumsi telur ayam adalah 5 hari. Rata-rata lama penyembuhan luka perineum yang tidak diberi telur ayam rebus adalah 7 hari. Terdapat perbedaan lama penyembuhan luka perineum ibu nifas pada kelompok yang konsumsi telur rebus dengan kelompok kontrol nilai p value 0,000 (<0,05). Konsumsi telur ayam rebus dapat mempercepat lama penyembuhan luka perineum. Diharapkan puskesmas bisa memberikan penyuluhan kepada ibu nifas yang memiliki luka perineum untuk mengkonsumsi telur ayam guna mempercepat penyembuhan luka perineum.

Kata Kunci: Telur ayam, penyembuhan luka perineum, ibu nifas.

ABSTRACT

Perineal infection is one of the causes of maternal death after giving birth. In developing countries, at least one in ten maternal deaths is caused by infection. Postnatal wounds are still a common cause of infection, accounting for 80-90%. Foods that contain protein affect the speed of wound healing. To determine the effect of consuming boiled chicken eggs on the healing time of perineal wounds in postpartum women in the Cikajang Garut Community Health Center working area. The research method that the author uses is Quasy Experimental research with a two groups post-test only design. The sample in this study was 38 people who were divided into 2 groups, namely 19 people who consumed boiled chicken eggs and 19 people who did not consume boiled chicken eggs. Give 3 boiled chicken eggs per day every morning, afternoon and evening for 7 days. The sampling technique uses incidental sampling. The research instrument consisted of informed consent, the REEDA scale (Redness, Odema, Ecchymosis, Discharge, Approximation) and an observation sheet. Data were analyzed using independent t-test. The average healing time for perineal wounds for most postpartum mothers who consume chicken eggs is 5 days. The average healing time for perineal wounds that were not given boiled chicken eggs was 7 days. There was a difference in the length of healing of perineal wounds for postpartum mothers in the group that consumed boiled eggs and the control group with a p value of 0.000 (<0.05). Consuming boiled chicken eggs can speed up the

healing time of perineal wounds. It is hoped that the community health center can provide education to postpartum mothers who have perineal wounds to consume chicken eggs to speed up the healing of perineal wounds.

Keywords: *Chicken eggs, perineal wound healing, postpartum mothers.*

PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan pasca melahirkan adalah perdarahan pasca melahirkan. Berdasarkan data Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan, sebanyak 7.389 kematian ibu terjadi di Indonesia pada tahun 2021. Berdasarkan Sistem Registrasi Sampling (SRS) pada tahun 2018, sekitar 76% kematian ibu terjadi saat persalinan dan masa nifas, dimana 24% terjadi saat hamil, 36% saat persalinan dan 40% setelah persalinan, hal ini mengakibatkan lebih dari 62% kematian ibu dan bayi terjadi di rumah sakit. Angka kematian ibu di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 207 per 100.000 KH melebihi target rencana strategi atau renstra sebesar 190 per 100.000 KH. Tiga penyebab utama kematian ibu diantaranya yaitu perdarahan (30%), hipertensi dalam kehamilan atau Preeklampsia (25%), dan infeksi (12%). Data ini menunjukkan bahwa infeksi merupakan penyebab kematian yang penting. Infeksi selanjutnya dapat berkontribusi terhadap kematian ibu jika tidak ditangani dengan baik. Itu sebabnya kita perlu meningkatkan pengobatan infeksi. Para ibu sangat mengharapkan penyembuhan jahitan perineum pasca melahirkan lebih cepat, karena tidak hanya mengurangi rasa tidak nyaman, namun juga terhindar dari risiko infeksi. Infeksi ini dapat menimbulkan komplikasi akibat infeksi kandung kemih dan infeksi genital. Infeksi pasca persalinan disebabkan oleh cedera lahir, mastitis, tromboflebitis, dan penyakit radang panggul.

Cedera pada area perineum saat melahirkan memerlukan penanganan yang tepat agar luka cepat sembuh. Penyembuhan luka perineum pada masa nifas rata-rata membutuhkan waktu 7-14 hari. Waktu tersebut terbilang cukup lama, karena mikroorganisme dapat berkembang biak dalam waktu 48 jam (2 hari), disertai dengan kondisi perineum pasca melahirkan yang lokusnya selalu lembab sehingga dapat memicu terjadinya infeksi.

Terlambatnya penyembuhan luka perineum dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu mengenai perawatan luka perineum, kepercayaan dan budaya yang tidak sehat, usia dibawah 20 atau diatas 35 tahun, rendahnya pendidikan dan pengetahuan ibu, serta tenaga yang berlebih, hal ini mungkin disebabkan oleh pekerjaan mempengaruhi peran sebagai ibu. Lebih dari itu kebersihan diri yang buruk, obat-obatan yang tidak sesuai dengan masalahnya, nutrisi yang tidak memenuhi kebutuhan ibu setelah melahirkan yang akan memperlambat lamanya penyembuhan luka pada perineum. (Sari et al.2022). Salah satu solusi bagi ibu post partum dalam mengatasi penyembuhan luka perineum yaitu dengan mengkonsumsi makanan hewani yaitu telur rebus, 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. Selain itu, telur ayam kampung memiliki rasa yang unik, tidak berbau amis, tidak akan bosan, serta kaya akan protein (Saputri, 2021).

Sejumlah hasil penelitian telah membuktikan manfaat telur rebus dibutuhkan untuk kesembuhan luka jahitan perineum pada ibu nifas, mayoritas responden sembuh normal dengan waktu yang dibutuhkan antara 6-7 hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti et al. (2022), secara fisiologis, luka perineum mulai sembuh dalam waktu 6-7 hari setelah kelahiran. Lamanya waktu yang dibutuhkan untuk kesembuhan jahitan 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 dan yang tidak mengkonsumsi telur rebus. (Dewi, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2019) hasil penelitian menunjukkan ibu yang diberikan telur ayam sebanyak 3 kali sehari selama 7 hari lebih cepat proses penyembuhan pada telur luka perineum ($p < 0,05$). Hasil penelitian Novita (2017) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi telur rebus ayam negeri dengan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di Wilayah Puskesmas Tangerang Selatan dengan $p\text{-value} < 0,05$. Penyembuhan luka perineum dimulai dari membaiknya luka perineum dengan terbentuknya jaringan baru yang menutupi luka perineum dengan kriteria luka kering, jahitan menutup dan tidak ada tanda-tanda infeksi (bengkak, merah, bernanah dan demam) (Hidayati et al.2019).

Berdasarkan data di wilayah kerja Puskesmas Cikajang bulan Januari hingga September 2023 terdapat 265 pasien ibu nifas dengan jumlah yang tidak mengalami ruptur perineum sebesar 27 orang (10%) kemudian yang mengalami episiotomi 53 orang (20%) dan yang mengalami ruptur alami sebanyak 186 orang (70%). Dalam satu bulan rata-rata ibu yang mengalami luka perineum adalah sekitar 27-30 pasien. Kemudian, dilakukan studi awal pada wanita yang pernah mengalami jahitan di daerah perineum. Dari 10 wanita yang disurvei, 80% di antaranya melaporkan bahwa proses penyembuhan luka perineum memakan waktu lebih dari satu minggu, 20% dari jumlah tersebut mengalami keluhan nyeri di daerah perineum dan merasa tidak nyaman dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Rebus Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikajang Garut” yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi telur ayam rebus terhadap lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Cikajang Garut.

METODOLOGI

1. Desain Penelitian

Metode penelitian yang penulis gunakan yaitu penelitian *Quasy Experimental* dengan rancangan *two groups post-test only design* untuk mengetahui pengaruh konsumsi telur ayam rebus terhadap lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Cikajang. Penelitian ini akan melihat kejadian luka perineum dengan mengamati dan membandingkan proses penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi yaitu kelompok yang mendapatkan pemberian telur ayam dengan kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak mendapatkan pemberian telur ayam. Penelitian ini dilakukan selama 7 hari secara berturut – turut. Berikut merupakan table kelompok eksperimen dan kelompok kontrol:

Tabel 2.1 Desain Penelitian

Kelompok	Intervensi	Posttest
Eksperimen	X1	Y2
Kontrol	X2	Y2

Keterangan:

X1 dan X2 : Intervensi

Y2 : Pengamatan setelah intervensi (posttest)

2. Pengaturan Dan Sampel

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Cikajang Kecamatan Cikajang Kabupaten Garut, dimulai sejak penyusunan skripsi, pengambilan data, sampai dengan penyusunan laporan skripsi yaitu dari Bulan Oktober sampai dengan Desember 2023.

Populasi dalam penelitian ini semua ibu yang nifas yang mengalami rupture perineum di Puskesmas Cikajang Garut yaitu sebanyak 60 orang pada bulan Oktober – November 2023. Menurut Roscoe (1975) dalam Sugiyono (2021) penentuan ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500. Berdasar atas teori Roscoe tersebut, maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 38 orang ibu nifas yang terbagi dalam 19 orang kelompok kontrol dan 19 orang kelompok eksperimen. Kelompok kontrol ataupun eksperimen harus masuk dalam kriteria inklusi.

3. pengukuran dan pengumpulan data

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar observasi untuk melihat variable konsumsi telur rebus dan lembar observasi REEDA untuk variable lama penyembuhan luka perineum selama 7 hari. Prosedur pengumpulan untuk penelitian ini antara lain:

1. mendapatkan persetujuan ethical clearance dari komite etik dan peneliti; meminta surat ijin untuk proses penelitian;
2. Responden yang sesuai dengan kriteria inklusi diminta kesediaannya untuk menandatangani informed consent dan diberikan penjelasan bahwa akan dilakukan penelitian yang diharuskan untuk mengkonsumsi telur rebus selama 7 hari pagi, siang dan sore;
3. Setelah itu dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi yang diberikan telur ayam rebus dan kelompok kontrol yang tidak diberikan apa apa;
4. Peneliti juga menjelaskan kepada keluarga responden untuk memantau dan mencatat dilembar observasi;
5. Peneliti akan memantau penyembuhan luka perineum ibu pada hari pertama, hari kelima, ke enam dan ke tujuh untuk memastikan di hari seberapa penyembuhan luka perineum ibu sembuh.

4. Analisis Data

Selanjutnya dilakukan teknik analisis data yang dilakukan melalui analisis berikut:

a) Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan suatu teknik dalam analisis data terhadap satu variabel, tiap variabel akan dianalisis tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya. Kemudian hasil yang didapatkan dimasukkan dalam tabel frekuensi. Analisis univariat dilakukan menggunakan rumus berikut.

$$P = \frac{X}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P : Persentase

X : Jumlah jawaban yang 'benar'

N : Jumlah seluruh soal

b) Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis perbedaan atau adanya hubungan antara dua variabel. Sebelum dilakukannya pengujian terhadap data- data yang sudah ada, peneliti terlebih dahulu melakukan uji kenormalan data dengan menggunakan uji Shapiro wilk. Selanjutnya jika hasil dari uji kenormalan menunjukkan data yang berdistribusi normal, dilakukan uji Independen T-test untuk menganalisis rata- rata perbedaan lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas yang diberikan intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilakukan terhadap 38 responden, responden dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 19 orang pada kelompok kontrol yang tidak diberikan telur

ayam rebus dan 19 orang kelompok intervensi yang diberikan telur ayam rebus, penelitian ini dilakukan selama 7 hari dengan pemberian telur ayam rebus sebanyak 3x perhari.

1. Hasil Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Nifas

No	Karakteristik Responden	N	Persentase (%)
1.	Usia		
	20-35 tahun	32	84,2
	<20 tahun dan >35 tahun	6	15,8
	Total	38	100,0
2.	Paritas		
	Primipara	10	26,3
	Multipara	28	73,7
	Total	38	100,0
3.	Pendidikan		
	Rendah (SD-SMP)	23	60,5
	Tinggi (SMA-PT)	15	39,5
	Total	38	100,0

Berdasarkan tabel 3.1 diperoleh karakteristik responden sebagian besar usia ibu 20-35 tahun sebanyak 32 responden (84,2%), paritas ibu sebagian besar adalah multipara atau yang melahirkan lebih dari satu kali sebanyak 28 responden (73,7%), dan pendidikan ibu sebagian besar pada tingkat rendah sebanyak 23 responden (60,5%).

Sebagian besar ibu adalah berumur 20-35 tahun sebanyak 84,2%. Hasil analisis ini sejalan dengan Susilawati (2020) yang menyebutkan bahwa ibu yang memiliki usia tidak beresiko mempunyai kecenderungan 5 kali lebih baik dengan lama penyembuhan luka perineum (Susilawati et al., 2020). Hal tersebut dikarenakan penyatuan jaringan pada kulit ibu postpartum yang sudah tidak usia produktif telah mengalami penurunan akibat faktor usia (Aminuddin et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik paritas ibu didapatkan sebagian besar ibu dengan paritas multipara sebanyak 73,3%. Ibu nifas dengan perawatan perineum yang baik mayoritas terdapat pada ibu yang telah melahirkan lebih dari dua kali akan lebih mengerti mengenai cara perawatan perineum dengan benar (Utami 2017).

Pada karakteristik pendidikan diketahui dari 38 responden sebanyak 60.5% dengan pendidikan rendah yaitu tingkat SD sampai SMP. Ibu nifas dengan tingkat pendidikan yang baik akan memiliki pengetahuan yang lebih besar, jika dibandingkan dengan ibu nifas yang berpendidikan rendah (Susilawati et al., 2020).

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa usia, paritas, dan pendidikan ibu berpengaruh terhadap percepatan penyembuhan luka perineum. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar usia ibu 20-35 tahun pada kelompok yang tidak diberikan telur ayam rebus mengalami penyembuhan luka perineum hanya 5 hari karena usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penyembuhan luka lebih cepat terjadi pada usia muda daripada orang tua.

Tabel 2. Klasifikasi Penyembuhan Luka Perineum

Penyembuhan luka perineum	Kontrol		Intervensi	
	n	%	n	%
Hari ke-4	0	0	4	21
Hari ke-5	2	10,5	7	36,9

Hari ke -6	4	21	6	31,6
Hari ke -7	2	10,5	2	10,5
Hari ke-8	8	42,1	0	0
Hari ke-9	3	15,8	0	0

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan lama penyembuhan luka perineum pada ibu yang tidak mengkonsumsi telur ayam rebus sebanyak 10,5% mengalami penyembuhan luka pada hari ke- 5 postpartum, 21,0% sembuh pada hari ke 6 postpartum, 10,5% sembuh pada hari ke 7 postpartum, 42,1% sembuh pada hari ke 8 postpartum, dan 15,8% sembuh pada hari ke 9 postpartum.

Sedangkan pada ibu yang mengkonsumsi telur ayam rebus sebanyak 4 responden (21,0%) mengalami penyembuhan luka pada hari ke- 4 postpartum, 7 responden (36,9%) sembuh pada hari ke 5 postpartum, 6 responden (31,6%) sembuh pada hari ke 6 postpartum, dan 2 responden (10,5%) sembuh pada hari ke 7 postpartum. Lama waktu yang dibutuhkan untuk penyembuhan luka perineum pada penelitian ini yang mengkonsumsi telur ayam paling banyak sembuh dalam waktu 5 hari, sedangkan ibu nifas yang tidak mengonsumsi telur rebus paling banyak sembuh >7 hari. Hal ini sejalan dengan penelitian Supiati (2015) bahwa lamanya waktu yang dibutuhkan untuk kesembuhan luka jahitan perineum pada ibu nifas yang diberikan telur rebus mayoritas membutuhkan waktu 5 – 6 hari, sedangkan ibu nifas yang tidak diberikan telur rebus mayoritas membutuhkan waktu 8 hari (Supiati & Yulaikah, 2015).

Hasil penelitian didapatkan pada kelompok kontrol hari ke 7 mayoritas luka perineum dengan skor REEDA 6-8 yaitu kurang baik dengan kondisi jahitan terbuka, terdapat kemerahan, terdapat oedema, dan tidak jarang terdapat darah di bagian luka. Dimana total skor 0-15 mengindikasikan tingkat trauma jaringan semakin tinggi skor penilaian semakin buruk dalam penyembuhan trauma. Hal tersebut akan menjadi komplikasi pada luka perineum berupa infeksi luka perineum yang ditandai dengan ibu mengalami demam/ suhu badan tinggi, mengeluarkan nanah dan berbau busuk, nyeri tekan pada daerah perineum dan terjadi pembengkakan pada daerah perineum (Girsang, 2021).

2. Hasil Bivariat

➤ Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas

Kelompok	P- value
Kontrol	0,389
Intervensi	0,210

Berdasarkan tabel di atas uji normalitas penyembuhan luka perineum ibu nifas berdistribusi normal dengan nilai $P\text{-value} > 0,05$ maka uji yang akan digunakan yaitu *independent t-test*.

➤ Perbedaan Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Tabel 4. Perbedaan Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	P
Posttest Kontrol	19	7,32	1,293	0,297	0,000
Posttest Intervensi	19	5,32	0,946	0,217	

Berdasarkan hasil analisis perbedaan pengaruh lama penyembuhan luka perineum

terhadap konsumsi telur ayam rebus diperoleh data bahwa dari 19 responden tidak diberi telur ayam rebus sebanyak 13 responden (68,4%) mengalami penyembuhan luka perineum lambat. Sedangkan dari 19 responden yang diberi telur ayam rebus sebanyak 17 responden (89,4%) mengalami penyembuhan luka perineum cepat. Hasil uji *independent* diperoleh nilai *P Value*=0,000 ($p<0,05$) yang berarti bahwa terdapat perbedaan pengaruh lama penyembuhan luka perineum pada kelompok kontrol yang tidak diberikan telur ayam rebus dan pada kelompok intervensi yang diberikan telur ayam rebus konsumsi telur ayam terhadap lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Cikajang Garut. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2019) bahwa terdapat pengaruh waktu kesembuhan luka jahitan perineum pada ibu nifas antara yang mengkonsumsi telur rebus dan yang tidak mengkonsumsi telur rebus.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada usia sebanyak 84,2% ibu dengan usia 20-35 tahun, sebanyak 73,3% paritas ibu adalah multipara, sebanyak 60,5% pendidikan ibu SD-SMA.
2. Rata-rata lama penyembuhan luka perineum sebagian besar ibu nifas yang mengkonsumsi telur ayam rebus adalah 5,32 hari dan rata-rata lama penyembuhan luka perineum ibu nifas pada kelompok kontrol adalah 7,32 hari.

Konsumsi telur ayam rebus mempercepat lama penyembuhan luka perineum secara signifikan dibandingkan dengan yang tidak konsumsi telur ayam rebus dengan *P value* 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, M., Sukmana, M., Nopriyanto, D., & Sholichin. (2020). Modul Perawatan Luka. CV Gunawan Lestari
- Dewi, R. (2019). Pengaruh pemberian telur ayam broiler terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(2). 149-161.
- Girsang, B. M. (2021). Buku Ajar Aplikasi Periode Post Partum. Insan Cendekia Mandiri. Mutiara, N. (2010). BAHAN AJAR PENGETAHUAN BAHAN PANGAN. 1–259.
- Hastuti, P., Masini, M., Ita, R. (2022). Putih telur ayam kampung efektif menyembuhkan luka perineum. *Jurnal Sains Kebidanan*, 4(1), 44-51.
- Hidayati, D., Aspia, F., & Fakrul, L. (2019). Perbedaan pengaruh telur rebus dan ikan gabus terhadap lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. *Jurnal ILmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 15(2), 192-197.
- <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132300107/pendidikan/diktat-pengetahuan-bahan-pangan.pdf>
- Novita, Henny. "Pengaruh konsumsi telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka." *Jurnal Poltekkes Kemenkes Jakarta I* (2017): 14-19.
- Saputri, M. E. F. (2021). Pengaruh telur rebus dalam penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di klinik pratama arrabih. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 67–74. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss1.61>
- Sari, N., Pitriani, A., Rahayu, H., Ulya, F. H., Prantiasih, S. (2022). Pengaruh pemberian telur ayam dan telur bebek terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum. *Midwifery Care Journal*, 3(3), 98–103. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i3.8871/>
- Sugiyono, P. D. (2021). Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&d dan Penelitian Pendidikan).
- Supiati. (2015). Pengaruh konsumsi telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka perineum dan peningkatan kadar hemoglobin pada ibu nifas. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. 4(2), 82-96.
- Susilawati, S., Patimah, M., & Imaniar, M. S. (2020). Determinan Lama Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas Determinants of Perineal Wound Healing Period in Postpartum

- Mothers. *Faletehan Health Journal*, 7(3), 132– 136.
- Utami, N. H., & Rokhanawati, D. (2017). Hubungan perawatan perineum dengan kesembuhan luka perineum pada ibu nifas di klinik bersalin widuri sleman. *Jurnal Kebidanan*.