ISSN: 2656-9167, 10.37063

# Pengaruh Konsumsi Telur Rebus terhadap Percepatan Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas

Iva Vita Sari<sup>1</sup>Yosefin Beni Purbo Utami<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan, STIK Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup>Program Studi Kebidanan, STIK Sint Carolus, Jakarta, Indonesia

Masa nifas merupakan periode pemulihan organ reproduksi yang mengalami perubahan selama kehamilan dan persalinan, salah satunya berupa robekan perineum. Asupan protein hewani, seperti telur rebus, diyakini dapat mempercepat proses penyembuhan luka karena kandungan nutrisinya yang padat, mudah diakses, dan ekonomis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian telur rebus terhadap lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di PMB Nur Syamsiyah, S.ST pada tahun 2020. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi-experimental dengan posttest-only design. Populasi penelitian adalah seluruh ibu bersalin di PMB Nur Syamsiyah, dengan rata-rata 30 orang per bulan. Sampel sebanyak 30 ibu nifas dibagi menjadi kelompok intervensi (n = 15) dan kelompok kontrol (n = 15). Kelompok intervensi diberikan konsumsi tiga butir telur rebus per hari. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi 5 hari (SD = 0,488; rentang 5–6 hari), sedangkan kelompok kontrol 6 hari (SD = 0,594; rentang 5–7 hari), dengan p = 0,004, menunjukkan adanya pengaruh signifikan pemberian telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka perineum. Temuan ini dapat menjadi masukan praktis bagi ibu nifas untuk mendukung pemulihan dengan mengonsumsi telur rebus secara rutin	Article Info	Abstrak		
	Kata kunci: dukungan keluarga, pemberian asi ekslusif pada bayi  Dikirim : 23 Juni 2025 Direvisi : 07 Juli 2025 Diterima : 08 Juli 2025	Masa nifas merupakan periode pemulihan organ reproduksi yang mengalami perubahan selama kehamilan dan persalinan, salah satunya berupa robekan perineum. Asupan protein hewani, seperti telur rebus, diyakini dapat mempercepat proses penyembuhan luka karena kandungan nutrisinya yang padat, mudah diakses, dan ekonomis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian telur rebus terhadap lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di PMB Nur Syamsiyah, S.ST pada tahun 2020. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi-experimental dengan posttest-only design. Populasi penelitian adalah seluruh ibu bersalin di PMB Nur Syamsiyah, dengan rata-rata 30 orang per bulan. Sampel sebanyak 30 ibu nifas dibagi menjadi kelompok intervensi (n = 15) dan kelompok kontrol (n = 15). Kelompok intervensi diberikan konsumsi tiga butir telur rebus per hari. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi 5 hari (SD = 0,488; rentang 5–6 hari), sedangkan kelompok kontrol 6 hari (SD = 0,594; rentang 5–7 hari), dengan p = 0,004, menunjukkan adanya pengaruh signifikan pemberian telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka perineum. Temuan ini dapat menjadi		

## 1. Pendahuluan

Masa nifas adalah periode kritis dalam siklus reproduksi wanita yang dimulai setelah persalinan dan berlangsung hingga enam minggu ke depan. Selama periode ini, tubuh ibu mengalami berbagai proses pemulihan, termasuk penyembuhan luka-luka yang terjadi selama persalinan. Salah satu jenis luka yang umum dijumpai adalah robekan perineum, yang dapat terjadi baik pada persalinan pertama maupun persalinan berikutnya. Robekan perineum dapat menyebabkan ketidaknyamanan, infeksi, dan memperpanjang masa pemulihan jika tidak ditangani dengan baik. Luka perineum juga menjadi salah satu penyebab perdarahan postpartum. Perdarahan postpartum merupakan penyebab utama kematian ibu di Indonesia, menyumbang sekitar 30% dari kasus kematian ibu. Di Provinsi Lampung pada tahun 2015, 0,35% dari kasus kematian ibu disebabkan oleh infeksi puerperium.

Di Indonesia, prevalensi robekan perineum cukup tinggi. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa pada tahun 2021, sekitar 75% ibu yang melahirkan secara vaginal mengalami robekan perineum, dengan 57% di antaranya menerima jahitan perineum. Data serupa juga ditemukan di PMB Nur Syamsiyah pada tahun 2020, di mana pada bulan Januari terdapat 16 ibu bersalin dengan 9 ibu (56%) mengalami luka perineum; bulan Februari 27 ibu bersalin dengan 16 ibu (59%) mengalami luka perineum; dan bulan Maret 17 ibu bersalin dengan 12 ibu (71%) mengalami luka perineum. Dari 12 ibu yang mengalami luka perineum, 2 ibu (16,6%) mengalami infeksi puerperium.

Penyembuhan luka perineum dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi status gizi, kondisi kesehatan umum ibu, dan kebersihan pribadi, sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan, pengetahuan ibu tentang perawatan luka, serta perawatan medis yang diberikan. Salah satu intervensi yang dapat membantu mempercepat penyembuhan luka perineum adalah pemberian makanan kaya protein, seperti telur rebus. Telur, khususnya bagian putihnya, mengandung protein berkualitas tinggi yang diperlukan untuk proses regenerasi jaringan dan penyembuhan luka.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa konsumsi telur rebus dapat mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. Misalnya, penelitian oleh Nurmayanti (2014) menunjukkan bahwa konsumsi telur rebus efektif untuk mempercepat penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu post partum. Penelitian oleh Trianingsih (2018) juga melaporkan bahwa rata-rata waktu penyembuhan luka perineum pada ibu nifas yang mengonsumsi telur rebus lebih cepat dibandingkan kelompok yang tidak mengonsumsi telur rebus (p = 0,000).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian telur rebus terhadap lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di PMB Nur Syamsiyah, S.ST tahun 2020. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi tenaga medis dan masyarakat dalam upaya mempercepat proses pemulihan ibu pasca persalinan, khususnya dalam penyembuhan luka perineum.

#### 2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Quasi Eksperimental dan model posttest only control group design untuk menilai pengaruh pemberian telur rebus terhadap lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. Desain ini dipilih karena memungkinkan perbandingan antara kelompok yang menerima intervensi dan kelompok kontrol setelah perlakuan dilakukan.

Populasi penelitian adalah seluruh ibu bersalin di PMB Nur Syamsiyah, S.ST, Kabupaten Kediri, yang mengalami robekan perineum, dengan rata-rata 30 ibu per bulan. Sampel penelitian terdiri dari 30 ibu nifas, dibagi menjadi 15 orang pada kelompok intervensi dan 15 orang pada kelompok kontrol, yang diambil menggunakan teknik accidental sampling berdasarkan ketersediaan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan melalui lembar observasi untuk mencatat data demografi dan kondisi luka, serta menggunakan skala REEDA untuk menilai penyembuhan luka perineum secara objektif. Intervensi berupa pemberian telur rebus 3 butir per hari pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol menerima perawatan standar. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel dan menghitung rata-rata lama penyembuhan luka perineum. Untuk mengetahui pengaruh pemberian telur rebus, dilakukan uji t-test independen jika data berdistribusi normal (p-value > 0,05). Nilai signifikansi ditetapkan p < 0,05, sehingga perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol dapat dinyatakan signifikan bila memenuhi kriteria nilai signifikansi yang digunakan p < 0,05.

#### 3. Hasil

#### a. Analisis univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan rata-rata lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas, baik pada kelompok yang menerima intervensi telur rebus maupun kelompok kontrol.

Tabel 1. Rata-rata lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas dengan pemberian telur rebus di PMB Nur Syamsiyah, S.ST

Kelompok	N	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
Intervensi (telur rebus)	15	5,33	0,488	5	6
Kontrol (tanpa telur rebus)	15	6,07	0,594	5	7

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok intervensi yang diberikan telur rebus 3 butir per hari memiliki rata-rata lama penyembuhan luka perineum sebesar 5,33 hari dengan standar deviasi 0,488, di mana penyembuhan tercepat adalah 5 hari dan terlama 6 hari. Hasil ini menggambarkan bahwa konsumsi telur rebus dapat mempercepat proses penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak diberikan telur rebus, rata-rata lama penyembuhan luka perineum tercatat 6,07 hari dengan standar deviasi 0,594, dengan waktu penyembuhan tercepat 5 hari dan terlama 7 hari. Perbandingan kedua kelompok menunjukkan bahwa tanpa intervensi tambahan berupa konsumsi telur rebus, proses penyembuhan luka perineum cenderung lebih lama dibandingkan kelompok yang menerima telur rebus, menunjukkan adanya pengaruh positif konsumsi telur terhadap percepatan penyembuhan luka perineum.

### b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian telur rebus terhadap lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas.

Tabel 2. Pengaruh Pemberian Telur Rebus Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas di PMB Nur Syamsiyah, S.ST

Kelompok	N	Mean	P value
Intervensi (telur rebus)	15	5,33	0,004
Kontrol (tanpa telur rebus )	15	6,07	,

Hasil analisis menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, rata-rata penyembuhan luka perineum terjadi pada hari ke-5, sedangkan pada kelompok kontrol tanpa pemberian telur rebus, rata-rata penyembuhan terjadi pada hari ke-6.

Uji statistik menggunakan Mann-Whitney menunjukkan p-value = 0,004, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian telur rebus secara signifikan mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu nifas dibandingkan dengan perawatan standar tanpa intervensi tambahan.

## 4. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata lama penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi yang diberikan telur rebus 3 butir per hari adalah 5,33 hari, dengan standar deviasi 0,488 hari. Lama penyembuhan tercepat terjadi pada hari ke-5 dan terlama pada hari ke-6. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian telur rebus mampu mempercepat proses

penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. Percepatan penyembuhan luka pada kelompok yang mendapat telur rebus dapat dijelaskan dari kandungan gizi telur, terutama protein, asam amino esensial, vitamin A, seng (Zn), dan zat besi (Fe) yang sangat berperan dalam proses regenerasi jaringan dan pembentukan kolagen. Menurut Potter & Perry (2017), proses penyembuhan luka sangat bergantung pada ketersediaan protein dan vitamin yang cukup, karena protein dibutuhkan untuk sintesis jaringan baru dan pembentukan fibroblas pada fase proliferasi luka.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Puspitasari (2019) di Puskesmas Bantur, Malang, yang menunjukkan bahwa ibu nifas yang mengonsumsi telur rebus setiap hari mengalami penyembuhan luka perineum rata-rata 5 hari, sedangkan kelompok tanpa intervensi membutuhkan waktu lebih lama yaitu 6–7 hari. Hal serupa juga ditemukan oleh Nuraini (2020) yang menjelaskan bahwa pemberian makanan tinggi protein, seperti telur dan ikan, berhubungan signifikan dengan percepatan penyembuhan luka perineum (p = 0,002).

Selain itu, Saryono & Widianti (2018) menegaskan bahwa protein berperan penting dalam pembentukan jaringan baru dan enzim-enzim yang mendukung proses inflamasi serta pembentukan kolagen. Kandungan vitamin A dan seng dalam telur juga berperan dalam menjaga imunitas jaringan dan mempercepat epitelisasi luka.

Dengan demikian, hasil penelitian di PMB Nur Syamsiyah, S.ST menunjukkan bahwa konsumsi telur rebus secara rutin dapat mempercepat proses penyembuhan luka perineum melalui peningkatan suplai nutrisi penting untuk regenerasi jaringan dan pembentukan kolagen baru.

Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan telur rebus, rata-rata lama penyembuhan luka perineum adalah 6,07 hari dengan standar deviasi 0,594 hari. Lama penyembuhan tercepat terjadi pada hari ke-5, dan terlama pada hari ke-7. Waktu penyembuhan yang lebih lama ini menunjukkan bahwa asupan nutrisi yang tidak difokuskan pada protein tinggi dapat memperlambat proses perbaikan jaringan luka.

Menurut teori Smeltzer & Bare (2018), penyembuhan luka yang lambat dapat disebabkan oleh kekurangan nutrisi, terutama protein dan vitamin C, yang berperan dalam sintesis kolagen dan pembentukan jaringan granulasi. Kekurangan protein menyebabkan penurunan kadar albumin dalam darah, sehingga proses proliferasi sel dan angiogenesis menjadi lambat.

Penelitian ini didukung oleh hasil studi Astuti (2021) di Puskesmas Sleman, yang menunjukkan bahwa ibu nifas dengan asupan protein kurang mengalami waktu penyembuhan luka perineum lebih lama (rata-rata 6,5 hari) dibandingkan dengan ibu yang mengonsumsi sumber protein hewani secara rutin (rata-rata 5 hari).

Dengan demikian, kelompok kontrol dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi tambahan berupa konsumsi telur rebus, penyembuhan luka perineum berjalan lebih lambat karena kemungkinan kekurangan asupan protein dan zat gizi yang dibutuhkan tubuh selama fase pemulihan postpartum.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata lama penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi yang diberikan telur rebus 3 butir per hari adalah 5,33 hari, sedangkan pada kelompok kontrol tanpa telur rebus rata-rata penyembuhan luka tercatat 6,07 hari. Uji statistik Mann-Whitney menunjukkan nilai p=0,004, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian telur rebus secara signifikan mempercepat proses penyembuhan luka perineum pada ibu nifas dibandingkan dengan perawatan standar tanpa intervensi tambahan.

Secara fisiologis, penyembuhan luka perineum merupakan proses kompleks yang terdiri

dari fase inflamasi, proliferasi, dan maturasi, yang membutuhkan dukungan nutrisi adekuat agar sel-sel fibroblas dan epitel dapat berkembang dan membentuk jaringan baru secara optimal. Pada fase proliferasi, tubuh memerlukan protein dan asam amino esensial sebagai substrat utama untuk sintesis kolagen dan regenerasi jaringan. Telur merupakan sumber protein hewani lengkap yang mengandung semua asam amino esensial, termasuk lisin, metionin, dan arginin, yang berperan dalam pembentukan kolagen, proliferasi fibroblas, dan angiogenesis—proses pembentukan pembuluh darah baru untuk suplai oksigen dan nutrisi pada area luka. Selain itu, kandungan vitamin A, D, E, dan mineral seperti seng (Zn) pada telur berperan dalam meningkatkan sistem imun, memperkuat jaringan, dan mempercepat epitelisasi luka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya. Yulaikah (2015) melaporkan bahwa ibu nifas yang mengonsumsi telur rebus secara rutin menunjukkan penyembuhan luka jahitan perineum lebih cepat dibanding ibu yang tidak mengonsumsi telur rebus. Saputri (2020) juga menemukan bahwa pemberian telur rebus selama lima hari efektif mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. Frilasari et al. (2020) menambahkan bahwa konsumsi putih telur berperan dalam regenerasi sel baru dan mempercepat proses penyembuhan luka perineum, sementara Novita (2017) menunjukkan hasil serupa, di mana kelompok ibu yang mengonsumsi telur rebus mengalami penyembuhan luka lebih cepat dibanding kelompok kontrol, terutama pada luka derajat I–II.

Temuan ini memperkuat teori bahwa kecukupan protein dan mikronutrien sangat berperan dalam penyembuhan luka. Kekurangan protein dan vitamin dapat memperlambat proses proliferasi sel, sintesis kolagen, dan angiogenesis, sehingga lama penyembuhan luka menjadi lebih panjang. Dengan demikian, pemberian telur rebus sebagai sumber protein hewani berkualitas tinggi merupakan intervensi sederhana namun efektif untuk mempercepat pemulihan luka perineum pada ibu nifas.

Secara praktis, hasil ini memiliki implikasi penting bagi asuhan kebidanan. Bidan dapat mendorong ibu nifas untuk memenuhi kebutuhan protein melalui konsumsi telur rebus atau sumber protein hewani lain, sehingga proses penyembuhan luka menjadi lebih cepat, risiko infeksi berkurang, dan ibu dapat kembali beraktivitas lebih optimal pada masa postpartum.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian telur rebus 3 butir per hari secara signifikan mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu nifas, baik secara statistik maupun klinis, dan temuan ini konsisten dengan teori serta penelitian terdahulu mengenai peran protein dan nutrisi dalam penyembuhan luka.

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya mengenai pengaruh pemberian telur rebus terhadap lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di PMB Nur Syamsiyah, S.ST tahun 2020, dapat disimpulkan bahwa pemberian telur rebus memiliki efek positif terhadap percepatan penyembuhan luka perineum. Pada kelompok intervensi, yaitu ibu nifas yang menerima pemberian telur rebus, rata-rata lama penyembuhan luka perineum adalah 5 hari dengan standar deviasi 0,488 hari, di mana lama penyembuhan terpendek adalah 5 hari dan terpanjang 6 hari. Hasil ini menunjukkan bahwa konsumsi telur rebus dapat mempercepat proses penyembuhan dibandingkan dengan kondisi normal.

#### **Daftar Pustaka**

Astuti S. Hubungan pola makan dengan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di Puskesmas Sleman. J Kebidanan dan Kesehat Tradis. 2021;9(1):33–40.

Demling RH. Nutrition, anabolism, and the wound healing process: An overview. Eplasty. 2009;9:e9.

- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. Laporan Kesehatan Provinsi Lampung 2015. Lampung; 2015.
- Guyton AC, Hall JE. Textbook of medical physiology. 14th ed. Elsevier; 2021.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023.
- Nugroho A. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. J Kebidanan Indones. 2014;5(2):45–52.
- Potter PA, Perry AG. Fundamentals of nursing. 9th ed. Elsevier; 2017.
- Puspitasari N. Pengaruh konsumsi telur rebus terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di Puskesmas Bantur Malang. J Ilmu Kebidanan. 2019;5(2):45–52.
- Rindiani S. Peran protein telur dalam regenerasi jaringan dan penyembuhan luka. J Gizi dan Kesehat. 2015;8(1):12–9.
- Saputri EM. Asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan mengkonsumsi telur rebus untuk penyembuhan luka perineum. Pros Semin Nas Kesehat. 2020;68–73.
- Saryono, Widianti. Perawatan luka modern dan tradisional. Yogyakarta: Nuha Medika; 2018Trianingsih D. Pengaruh pemberian telur rebus terhadap lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. J Kesehat Reproduksi. 2018;7(2):30–6.
- Smeltzer SC, Bare BG. Textbook of medical-surgical nursing. Lippincott; 2018.
- Yulaikah S. Pengaruh konsumsi telur ayam rebus terhadap penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu nifas. J Terpadu Ilmu Kesehat. 2015;4(2):45–52.
- World Health Organization. Postnatal care for mothers and newborns: Highlights from the WHO 2022 recommendations. Geneva: WHO; 2023.