

**PENGARUH KONSUMSI REBUSAN TELUR AYAM RAS TERHADAP
PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU POSTPARTUM DI NAGARI
SUNGAI RUMBAL TIMUR**

RATI PURWATI¹, SITI AINAWATI MUMTAZAH², RIA LESTARI WIJAYANTI³

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dharmas Indonesia^{1,2,3}

Email: lria28051@gmail.com¹

Abstract; *Perineal wounds are tears that occur during childbirth, either spontaneously or with the use of instruments or procedures. Proper care of perineal tissue wounds is essential to prevent infection. Protein intake greatly influences the healing process of perineal wounds. The nutritional content of eggs includes more than 90% calcium and iron; one egg contains 6 grams of high-quality protein and 9 essential amino acids. High-protein foods can be obtained from chicken eggs, which contain 12.58 grams of protein. Poor wound care can lead to complications such as urinary tract infections or genital tract infections. The purpose of this study was to determine whether boiled chicken egg consumption has an effect on perineal wound healing in postpartum mothers. This study used a true experimental design with a two-group posttest-only method. The population consisted of 47, with a total sample of 20 postpartum mothers with second-degree perineal wounds, selected through purposive sampling. The study was conducted over 7 days. Data analysis used the Mann-Whitney U Test because the data distribution was not normal. The results showed a p-value = 0.002 ($p < 0.05$), indicating a significant difference in perineal wound healing time between the intervention and control groups. The effectiveness of chicken eggs, which contain high-quality protein and essential amino acids, can accelerate tissue repair within 7 days. In conclusion, the frequency distribution of perineal wound healing after consuming boiled eggs shows an accelerated healing process, with wounds drying faster, stitches closing more quickly, and pain decreasing compared to the group that did not consume boiled eggs.*

Keywords: *Perineal Wounds, Postpartum, Protein, Chicken Eggs*

Abstrak: Luka perineum merupakan robekan yang terjadi pada saat bayi lahir baik secara spontan maupun dengan menggunakan alat atau tindakan. Luka pada jaringan perineum harus dilakukan perawatan dengan baik supaya dapat tercegah dari adanya infeksi. Kandungan protein akan sangat memengaruhi proses penyembuhan luka perineum. Kandungan nutrisi telur mengandung lebih dari 90% kalsium dan zat besi, satu telur mengandung 6 gram protein berkualitas dan 9 asam *amino esensial*. Makanan dengan protein tinggi bisa didapat dari telur ayam ras dengan kandungan protein sebesar 12,58 gram. Infeksi akibat perawatan yang buruk dapat menyebabkan komplikasi seperti infeksi kandung kemih maupun infeksi jalan lahir. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh konsumsi rebusan telur ayam ras terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu *postpartum*. Metode penelitian ini menggunakan desain *true experiment* dengan metode *two group posttest only design*, populasi 47 sampel berjumlah 20 ibu postpartum dengan luka perineum derajat II yang dipilih secara *purposive sampling*, waktu penelitian berlangsung 7 hari, analisis data penelitian ini menggunakan uji *Mann-Whitney U Test* karena distribusi data tidak normal. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$) terdapat perbedaan waktu penyembuhan luka perineum antara kelompok intervensi dan kontrol. Efektivitas telur ayam ras yang mengandung protein berkualitas tinggi dan asam amino esensial dapat mempercepat proses perbaikan jaringan dalam 7 hari. Kesimpulan distribusi frekuensi penyembuhan luka perineum setelah diberikan telur rebus menunjukkan adanya percepatan proses penyembuhan, luka lebih cepat kering, jahitan lebih cepat menutup, dan rasa nyeri berkurang dibandingkan kelompok yang tidak diberikan telur rebus.

Kata kunci: Luka Perineum, Postpartum, Protein, Telur Ayam Ras

A.Pendahuluan

Luka perineum adalah robekan yang terjadi pada saat bayi lahir baik secara spontan maupun dengan menggunakan alat atau tindakan. Luka perineum umumnya terjadi pada garis tengah dan bisa menjadi luas apabila kepala janin lahir terlalu cepat. Robekan terjadi pada hampir semua primipara luka pada jaringan perineum harus dilakukan perawatan dengan baik supaya dapat tercegah dari adanya infeksi. Infeksi akibat perawatan yang buruk dapat menyebabkan komplikasi seperti infeksi kandung kemih maupun infeksi jalan lahir (Yuliana dan Agatha Theadila, 2024).

Infeksi masa nifas bisa disebabkan dari luka perineum yang tidak sembuh. Luka perineum adalah luka pada daerah antara vulva dan anus terjadi saat proses persalinan. Luka dapat sembuh jika dirawat dengan baik. melahirkan (Herlina et al.,2021).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), para ibu di seluruh dunia telah mengalami 27 juta ruptur perineum. Ada 26 juta wanita di Amerika yang mengalami ruptur perineum. Dari jumlah tersebut, 40% mengalami ruptur perineum karena kelalaian bidan, yang harganya sekitar 10 juta dolar per tahun. Australia memiliki 20.000 ibu yang mengalami ruptur perineum. Luka perineum di masyarakat adalah masalah utama di Asia, dengan 50% dunia muncul di Asia. Di Indonesia, 75% ibu mengalami ruptur perineum. Dari keseluruhan kelahiran spontan pada tahun 1951, 57% ibu menerima jahitan perineum (28 % disebabkan oleh episiotomi, 29 % karena laserasi spontan). Kematian ibu di Sumatera Barat disebabkan oleh perdarahan pascanatal (34 %) dan infeksi persalinan (14 %). Eklampsia (11%) dan penyebab lainnya (46%) (Renny Anggraini, 2024).

Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Sumatera Barat di mana ibu yang mengalami ruptur perineum paling banyak terdapat pada puskesmas Sungai Dareh yaitu sebanyak 68 ibu dengan robekan spontan 14 ibu dengan robekan episiotomi, puskesmas Koto Baru terdapat 20 ibu dengan robekan spontan 12 ibu dengan robekan episiotomi, puskesmas Koto Besar terdapat 10 ibu dengan robekan spontan 2 ibu dengan robekan episiotomi, puskesmas Gunung Medan dan sitiung IV terdapat 6 ibu dengan robekan spontan, puskesmas Beringin Sakti 4 ibu dengan robekan spontan, puskesmas Tiumbang 3 ibu dengan robekan spontan, dan Puskesmas Sungai Rumbai 2 Orang ibu yang mengalami ruptur perineum. Dalam data laporan ibu yang mengalami luka perineum terdapat 13,1 % yang di tangani oleh pihak puskesmas (Dinas Kesehatan Sumatera Barat, 2024).

Berdasarkan data ibu postpartum pada 1 tahun terakhir di Puskesmas Sungai Rumbai pada tahun 2024 terdapat 263 orang ibu postpartum, dari 263 orang ibu postpartum terdapat ibu dengan persalinan normal berjumlah 153 orang dan ibu dengan persalinan *Sectio Caesarea* (SC) berjumlah 110 orang. Ibu postpartum terbanyak terjadi pada bulan oktober yaitu terdapat 39 orang ibu postpartum, dan ibu postpartum sedikit terdapat pada bulan maret dan juli masing-masing terdapat 18 orang ibu postpartum. Terdapat beberapa ibu yang mengalami luka perineum yang berjumlah 80 ibu, ibu yang mengalami episiotomi berjumlah 31 ibu dan ibu yang mengalami robekan spontan berjumlah 47 ibu (Puskesmas Sungai Rumbai, 2024).

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan terhadap 5 orang ibu nifas yang sedang menjalani proses penyembuhan luka perineum di Nagari Kurnia Koto Salak, Kabupaten Dharmasraya, diperoleh data bahwa 3 orang ibu yang mengonsumsi rebusan telur ayam ras sebanyak satu butir per hari menunjukkan proses penyembuhan luka perineum yang lebih cepat (luka cepat mengering). Sementara itu, 2 orang ibu yang tidak mengonsumsi rebusan telur ayam ras mengalami proses penyembuhan luka perineum yang lebih lambat (luka lebih lama mengering). Hasil tersebut menunjukkan adanya indikasi bahwa konsumsi protein dari telur ayam ras dapat berkontribusi dalam mempercepat proses penyembuhan luka perineum. Berdasarkan survei awal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul: “Pengaruh Konsumsi Rebusan Telur Ayam Ras terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Postpartum di Nagari Sungai Rumbai Timur Tahun 2025” (Yuliana, 2024).

Dampak keterlambatan penyembuhan luka perineum yang pertama adalah terjadinya infeksi, kondisi perineum yang terkena lochea dan lembab akan sangat menunjang perkembangan bakteri yang dapat menyebabkan timbulnya infeksi pada perineum. Yang kedua terjadi komplikasi, munculnya infeksi pada perineum dapat merambat padasaluran kandung kemih ataupun pada jalan lahir yang dapat berakibat pada munculnya komplikasi infeksi kadung kemih maupun infeksi pada jalan lahir. Infeksi nifas yang dapat terjadi sebagai akibat komplikasi luka perineum antara lain metritis, endometritis, peritonitis bahkan sampai abses pelvik. Ketiga, adalah terjadinya kematian ibu post partum, penanganan komplikasi yang lambat dapat menyebabkan terjadinya kematian pada ibu postpartum mengingat kondisi fisik ibu post partum masih lemah. Perawatan yang tepat segera setelah persalinan atau penjahitan dapat membantu mengurangi edema dan memar. Jika area perineum gagal sembuh, atau masih menyebabkan nyeri meskipun seharusnya sudah terjadi penyembuhan awal, mungkin dapat disarankan untuk dilakukan penjahitan ulang atau perbaikan (Nova Zeranika et al, 2022).

Berdasarkan fenomena diatas peneliti telah melakukan penelitian tentang Pengaruh konsumsi rebusan telur ayam ras terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum di Nagari Sungai Rumbai Timur.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan metode penelitian *True Eksperiment*, dengan desain penelitian menggunakan *Two Group Post Test Only Design*. Desain ini digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran sesudah perlakuan pada dua kelompok. Penelitian ini menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok I sebagai kelompok intervensi yang mendapat perlakuan diberikan telur ayam rebus sebanyak 2 butir dan kelompok II sebagai kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

C. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama \pm 3 minggu di Nagari Sungai Rumbai Timur terdiri dari 6 jorong yaitu Jorong Balai Timur, Jorong Bukit Berbunga, Jorong Kambang Baru, Jorong Pasa Pagi, Jorong Kampung Baru, dan Jorong Ujung Koto yang terletak di Kecamatan Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya Provinsi Sumatera Barat wilayah kerja Puskesmas Sungai Rumbai.

Analisis Univariat

Di dapatkan bahwa dari total 10 responden ibu *postpartum* sebagai kelompok Kontrol (tidak diberikan rebusan telur ayam ras) hampir seluruhnya sebanyak 9 (90%) responden yang memiliki luka derajat II waktu penyembuhan luka *perineum* lambat (sembuh \geq 6 hari) dan sebagian kecil sebanyak 1 (10 %) responden yang memiliki luka derajat II waktu penyembuhan luka cepat (Sembuh \leq 5 hari).

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu *Postpartum* sebagai Kelompok Kontrol

	Frekuensi (N)	Presentase
Lambat (sembuh \geq6hari)	9	90%
Cepat (sembuh \leq5hari)	1	10%
Total	10	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Waktu Penyembuhan Luka *Perineum* Pada Ibu *Postpartum* sebagai kelompok Intervensi Sesudah Konsumsi Rebusan Telur Ayam Rebus

	Frekuensi (N)	Presentase
Lambat (sembuh \geq6hari)	2	20%
Cepat (sembuh \leq5hari)	8	80%
Total	10	100%

Tabel diatas diketahui bahwa dari total 10 responden ibu *postpartum* sebagai kelompok intervensi sesudah konsumsi rebusan telur ayam ras hampir seluruhnya sebanyak 8 (80 %) responden yang mengalami luka derajat II waktu penyembuhan luka cepat (sembuh ≤ 5 hari) dan sebagian kecil sebanyak 2 (20 %) responden yang mengalami luka derajat II waktu penyembuhan lambat (sembuh ≥ 6 hari).

Analisis Bivariat

Hasil uji normalitas data hasil uji *Mann-Whitney U Test* pada 20 responden yang terdiri dari 10 kelompok kontrol (kelompok ibu *postpartum* yang tidak mengonsumsi rebusan telur ayam ras) dan 10 kelompok intervensi (kelompok ibu *postpartum* yang mengonsumsi rebusan telur ayam ras) didapatkan *mean rank* (rata-rata peringkat) pada kelompok Kontrol = 7,00 dan kelompok intervensi = 14,00 hal ini bermakna bahwa *mean rank* pada kelompok intervensi memiliki rata-rata peringkat yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menunjukkan bahwa lebih banyak ibu *postpartum* pada kelompok intervensi yang memiliki tingkat penyembuhan luka perineum lebih cepat daripada kelompok kontrol.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Penyembuhan Luka Perineum Kelompok Kontrol	.524	10	.000	.366	10	.000
Penyembuhan Luka Perineum Kelompok Intervensi	.482	10	.000	.504	10	.000

Tabel 4. Pengaruh Konsumsi Rebusan Telur Ayam Ras Terhadap Penyembuhan Luka perineum Pada Ibu Postpartum

	Frekuensi (N)	P-value
Kelompok Kontrol (tidak diberikan rebusan telur ayam ras)	10	0,002
Kelompok Intervensi (diberikan rebusan telur ayam ras)	10	

Tabel 4 Pada hasil *p-value* = 0,002 ($p < 0,05$) dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik pada waktu penyembuhan luka antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh konsumsi rebusan telur ayam ras terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu *postpartum* di Nagari Sungai Rumbai Timur.

Pembahasan

a. Distribusi Frekuensi Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Postpartum sebagai Kelompok Kontrol

Hasil analisis data frekuensi waktu penyembuhan luka *perineum* pada 10 responden ibu *postpartum* sebagai kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberikan rebusan telur ayam ras) yaitu 9 responden yang mengalami luka derajat II dengan waktu penyembuhan luka *perineum* ≥ 6 hari dan 1 reponden yang mengalami luka derajat II dengan waktu penyembuhan luka *perineum* ≤ 5 hari. Hampir seluruhnya responden dalam kelompok Kontrol mengalami penyembuhan luka yang lebih lambat. Hal ini mengindikasikan bahwa tanpa intervensi khusus proses penyembuhan menjadi terhambat.

Luka perineum adalah robekan yang terjadi pada saat bayi lahir baik secara spontan maupun dengan menggunakan alat atau tindakan. Luka perineum umumnya terjadi pada garis tengah dan bisa menjadi luas apabila kepala janin lahir terlalu cepat. Robekan terjadi pada hampir semua primipara. Luka pada jaringan perineum harus dilakukan perawatan dengan baik supaya dapat mencegah dari adanya infeksi. Infeksi akibat perawatan yang buruk dapat menyebabkan komplikasi seperti: infeksi kandung kemih maupun infeksi jalan lahir (Yuliana dan Agatha Theadila, 2024).

Secara umum ada 2 faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka perineum yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor Internal meliputi gizi, personal hygiene, kondisi ibu, keturunan, defisit oksigen, over aktivitas. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan, tradisi, pengetahuan, sosial, ekonomi, penanganan petugas, penanganan jaringan dan obat-obatan (Rahma Fauziah, 2024).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Pamungkastuti (2022) dengan judul penelitian “ Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas di Wilayah Puskesmas Bangetayu Semarang ” menyatakan bahwa pada ibu nifas kelompok kontrol atau yang tidak mengonsumsi telur ayam dengan total 16 responden kelompok kontrol sebagian besar sembuh lebih dari 7 hari sebanyak 12 responden (75,0%) dan 4 responden sembuh kurang dari 7 hari.

Pernyataan ini didukung oleh faktanya bahwa mayoritas ibu dalam kelompok tersebut mengalami proses penyembuhan luka yang berlangsung lebih dari lima hari. Ini menunjukkan bahwa pemenuhan gizi setelah melahirkan, khususnya asupan protein, sangat berpengaruh terhadap kecepatan penyembuhan luka. Oleh sebab itu, peneliti meyakini bahwa tidak adanya konsumsi telur ayam ras dalam kelompok kontrol merupakan salah satu faktor penting yang menyebabkan lamanya proses penyembuhan luka perineum yang dialami.

b. Distribusi Frekuensi Waktu Penyembuhan Luka *Perineum* Pada Ibu *Postpartum* sebagai Kelompok Intervensi Sesudah Konsumsi Rebusan Telur Ayam Ras

Hasil analisis data frekuensi waktu penyembuhan luka *perineum* pada 10 responden ibu *postpartum* sebagai kelompok intervensi sesudah konsumsi rebusan telur ayam ras yaitu 8 responden yang mengalami luka perineum derajat II dengan waktu penyembuhan luka *perineum* ≤ 5 hari dan 2 responden yang mengalami luka derajat II dengan waktu penyembuhan luka *perineum* ≥ 6 hari. Dalam kelompok intervensi hampir seluruhnya responden mengalami penyembuhan yang lebih cepat, menunjukkan bahwa konsumsi rebusan dapat berkontribusi positif terhadap proses penyembuhan luka *perineum*.

Secara fisiologis, luka jahitan *perineum* dapat menimbulkan dampak ketidaknyamanan dan rasa nyeri pada saat bangun dari tempat tidur karena *perineum* merupakan subjek tekanan langsung. Percepatan penyembuhan luka jahitan *perineum* dalam masa nifas sangat diharapkan untuk menghindarkan masa nifas dari bahaya infeksi atau keluhan fisiologis dengan cara menambahkan asupan atau konsumsi tinggi protein dalam menu makanan kesehariannya. Makanan tinggi protein ini bisa didapatkan dari telur (Hastuti,dkk, 2022).

Kandungan zat gizi ataupun nutrisi yang terkandung dalam sebutir telur rebus utuh mengandung lebih dari 90% kalsium zat besi. Satu butir telur mengandung 6 gr protein berkualitas dan asam amino esensial. Pada kajian ini telur rebus dibuktikan dapat mempercepat penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu pasca persalinan atau ibu postpartum. Proses yang efektif dalam penyembuhan luka perineum dalam masa postpartum sangat diharapkan untuk menghindari ibu dari bahaya infeksi (Bulan Dahlia Juniara Siahaan et al, 2024).

Kandungan Gizi Telur Ayam Ras 100 gram telur ayam murni memiliki sekitar 143 kkal energi. Jumlah energi dalam ayam murni 100 gram kurang dari telur ayam lokal. Namun, mineral dan vitamin dalam telur ayam murni lebih beragam, termasuk kalsium, fosfor, zat besi, kalium, mangan, selenium, dan seng (Risky Wulandari, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Pamungkastuti (2022) dengan judul penelitian “ Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas di Wilayah Puskesmas Bangetayu Semarang ” menyatakan bahwa pada 16 kelompok intervensi atau kelompok yang mengonsumsi telur ayam terdapat 11 responden sembuh kurang dari 7 hari dan 4 responden sembuh lebih dari 6 hari

Keyakinan ini diperkuat oleh hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas ibu dalam kelompok intervensi memiliki waktu penyembuhan luka yang lebih cepat, yaitu kurang dari lima hari. Dari data tersebut, peneliti percaya bahwa konsumsi rebusan telur ayam merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dan sederhana untuk membantu penyembuhan luka perineum pada ibu pasca melahirkan, terutama di area yang diteliti.

D.Penutup

Pemberian konsumsi telur rebus ayam ras memiliki pengaruh yang signifikan terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. Hal ini disebabkan karena telur rebus mengandung protein, asam amino esensial, vitamin, dan mineral yang berperan penting dalam proses regenerasi jaringan sehingga dapat mempercepat proses penyembuhan luka.

Daftar Pustaka

- Anggraini, Renny, Meinasari Kurma Dewi, dan Ratna Wulandari. (2024). Pengaruh Pemberian jus nanas dan madu terhadap penurunan TFU dan Penyembuhan Luka perineum pada ibu nifas di PMB Y Pesanggrahan Jakarta Selatan. *INNOVATIVE : Journal Of Social Science Research*. Vol.4 No. 3, 1-12.
- Hartati, R., Widowati, R., & Choirunissa, R. (2024). Pengaruh konsumsi telur ayam rebus terhadap lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Cikajang Garut. *Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 8(2), 112–120.
- Hastuti N, dkk. Pengaruh konsumsi protein terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. *J Kebidanan*. 2022;14(2):45-52.
- Pamungkastuti, Wahyu. (2022). *Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung : Semarang.
- Wulandari, Risky.(2017). *Manfaat Ajaib Telur*. ANDI : Yogyakarta.
- Zeranika, Nova, Suprihatin, dan Triana Indrayani .(2022). Efektivitas Air Rebusan Daun Binahong Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Klinik MMC Kabupaten Lampung. *Jurnal for Quality in Women Health*. Vol. 5 No1, 121-127.