

PENGARUH KONSUMSI TELUR REBUS TERHADAP PERCEPATAN PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM DAN PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU NIFAS

Supiati, Siti Yulaikah

Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan

Abstract: Eggs, Postpartum, Luka perineum, Hemoglobin. Labor or birth is a normal physiological occurrence. The delivery process carries its own impact on mothers themselves primarily on the physical mother, among which are wound on the perineum so that the necessary suturing and bleeding can lead to anemia in mothers during childbirth. The impact of anemia or stitches perineum can cause disruption of motion and activity of the mother. Acceleration of wound healing and eliminating anemia during childbirth is expected, one of them with a high consumption of protein in the form of eggs. Is there any influence of a boiled egg consumption to accelerate wound healing of the perineum and increase hemoglobin levels postpartum mothers in rural areas Pandes Wedi Klaten. This research uses quasi experimental approach to non-randomized one pretest-posttest control group design. The population around the post partum mothers who give birth and live in rural areas as much as 67 Pandes Wedi Klaten puerperal women, with a sample size 38 for women. Sampling technique used was purposive sampling, with the set criteria. Instruments data acquisition is REEDA Scale and Hb Meter (Benecheck). The analysis used was the independent t-test. The length of time needed for healing perineal stitches among postpartum mothers who eat a boiled egg with postpartum mothers who do not eat eggs poached experience the difference with t smaller than t table, while the difference in the time it takes to experience faster healing time of 1.7 days, but differences in the time required for healing perineal stitches on postpartum mothers were not significant where p value greater than 0.05. Whereas Hb level changes between postpartum mothers were given a boiled egg with postpartum mothers were not given a boiled egg experience the difference with t smaller than t table ($-7.032 < -2.042$) with a difference of Hb level changes in puerperal women on average 2 g% , There were significant differences (p value < 0.05) to changes in Hb levels in postpartum mothers are given a boiled egg with postpartum mothers were not given a boiled egg. Boiled egg consumption effective to accelerate wound healing and perineal sutures increases Hb levels in postpartum mothers.

Keywords: Egg, Postpartum, Luka perineum, Hemoglobin.

Abstrak: Telur, Nifas, Luka Perineum, Hemoglobin. Persalinan atau kelahiran merupakan suatu kejadian fisiologis yang normal. Proses persalinan membawa dampak tersendiri pada diri ibu terutama pada fisik ibu, di antaranya adalah luka pada perineum sehingga diperlukan penjahitan dan perdarahan yang dapat mengakibatkan anemia dalam masa nifas ibu. Dampak yang ditimbulkan anemia ataupun luka jahitan perineum dapat menyebabkan terganggunya gerak dan aktivitas ibu. Percepatan penyembuhan luka dan menghilangkan anemia dalam masa nifas sangat diharapkan, salah satunya dengan konsumsi tinggi protein yaitu berupa telur. Apakah ada pengaruh konsumsi telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka perineum dan peningkatan kadar Hb ibu nifas di wilayah desa Pandes Wedi Klaten. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasi eksperimental* dengan pendekatan *non-randomized pretest-posttest control one group design*. Populasinya seluruh ibu nifas yang melahirkan dan tinggal di wilayah desa Pandes Wedi Klaten sebanyak 67 ibu nifas, dengan besaran sampel 38 ibu nifas. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan menetapkan kriteria. Instrumen pengambilan data adalah *REEDA Scale* dan Hb Meter

(Benecheck). Analisis yang digunakan adalah *independen t-test*. Lamanya waktu yang dibutuhkan untuk kesembuhan luka jahitan perineum antara ibu nifas yang mengonsumsi telur rebus dengan ibu nifas yang tidak mengonsumsi telur rebus mengalami perbedaan dengan *t* hitung lebih kecil dari *t* tabel sedangkan selisih waktu yang dibutuhkan mengalami waktu penyembuhan lebih cepat 1,7 hari, namun perbedaan waktu yang dibutuhkan untuk kesembuhan luka jahitan perineum pada ibu nifas tidak signifikan di mana nilai *p value* lebih besar dari 0,05. Sedangkan Perubahan kadar Hb antara ibu nifas yang diberikan telur rebus dengan ibu nifas yang tidak diberikan telur rebus mengalami perbedaan dengan *t* hitung lebih kecil dari *t* tabel ($-7,032 < -2,042$) dengan selisih perubahan kadar Hb pada ibu nifas rata-rata 2 gr %. Ada perbedaan signifikan (*p value* <0,05) terhadap perubahan kadar Hb pada ibu nifas yang diberikan telur rebus dengan ibu nifas yang tidak diberikan telur rebus. Konsumsi telur rebus efektif untuk mempercepat penyembuhan luka jahitan perineum dan meningkatkan kadar Hb pada ibu nifas.

Kata Kunci: Telur, Nifas, Luka Perineum, Hemoglobin.

PENDAHULUAN

Dampak anemia pada ibu nifas dapat menyebabkan terganggunyagerak dan aktifitas ibu dalam memenuhi tanggungjawabnya sebagai ibu baru, mengancam kelangsungan dalam proses menyusui (terutama ASI Eksklusif), mengganggu status gizi, dan dapat mengganggu hubungan interaksi ibu dengan bayi karena anemia ini menimbulkan kelelahan, keletihan dan ibu terlihat pucat. Selain anemia, permasalahan kesehatan ibu nifas yang dapat menyebabkan kematian adalah luka jahitan perineum, luka jahitan perineum jika tidak segera sembuh dan terjaga higienisnya dapat berubah menjadi patologis seperti terjadinya hematoma, peradangan atau bahkan terjadi infeksi. Bentuk infeksi ini bervariasi dari bersifat lokal sampai terjadi sepsis dan kematian dalam masa nifas. Tindakan bedah vagina salah satunya adalah perlukaan perineum merupakan faktor predisposisi terjadinya infeksi masa nifas. Secara fisiologis, luka jahitan perineum ini dapat menimbulkan dampak ketidaknyamanan dan rasa nyeri pada saat bangun dari tempat duduk atau hendak berbaring dan bangun dari tempat tidur karena perineum merupakan subjek tekanan langsung. Percepatan penyembuhan luka jahitan perineum dalam masa nifas sangat diharapkan untuk menghindarkan ibu nifas dari bahaya infeksi atau keluhan fisiologis yaitu dengan cara penambahkan

asupan atau konsumsi tinggi protein dalam menu makan kehariannya. Makanan tinggi protein ini bisa didapatkan dari telur.

Telur merupakan jenis lauk pauk protein hewani yang murah, mudah ditemukan, ekonomis dan salah satu makanan paling padat nutrisi. Kandungan nutrisi telur utuh mengandung lebih dari 90% kalsium dan zat besi, satu telur mengandung 6 gram protein berkualitas dan 9 asam amino esensial. Nutrisi yang baik akan memfasilitasi penyembuhan dan menghambat atau bahkan menghindari keadaan malnutrisi. Zat besi dapat menggantikan darah yang hilang, sedangkan protein merupakan zat yang bertanggung jawab sebagai blok pembangun otot, jaringan tubuh, serta jaringan tulang, namun tak dapat disimpan oleh tubuh, maka untuk menyembuhkan luka memerlukan asupan protein setiap hari. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan secara interview pada bidan desa pada tanggal 18 Januari 2014 di desa pandes, ditemukan dari 12 persalinan pada bulan desember 2014 rata-rata ibu bersalinan mengalami jahitan pada perineumnya dan rata-rata kesembuhan luka jahitan perineum antara hari ke 7-10, dan dari 12 ibu bersalin yang memasuki masa nifas hampir sebagian besar mengalami anemia. Pada penelitian ini Tujuan Umumnya adalah Diketahui ada tidaknya pengaruh konsumsi telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka perineum dan

peningkatan kadar Hb ibu nifas dan Tujuan Khusus Mengetahui lamanya penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu nifas yang mengkonsumsi telur rebus dan yang tidak mengkonsumsi telur rebus, Mengetahui kadar Hb ibu pada hari pertama masa nifas dan hari ke 21 baik yang mengkonsumsi telur rebus dan yang tidak mengkonsumsi telur rebus, Menganalisis pengaruh konsumsi telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka perineum, Menganalisis pengaruh konsumsi telur rebus terhadap peningkatan kadar Hb ibu nifas.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah *true experimental design* dengan pendekatan *control group pre-test-post-test*. *True experimental design*. Pendekatan yang digunakan adalah *control group pre-test-post-test*. Populasi target, berjumlah 67 ibu yang melahirkan pada tanggal 1 Mei – 30 Juli 2014. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. *purposive sampling*. Sampel yang diambil adalah Ibu nifas fisiologis dengan luka jahitan perineum derajat I dan II, Ibu nifas yang mau mengkonsumsi telur rebus, Ibu nifas hari ke-2 setelah melahirkan, Ibu tidak mempunyai penyakit alergi terhadap protein terutama protein telur, Ibu nifas yang bersedia menjadi responden, Ibu nifas yang melahirkan dan bertempat tinggal di wilayah desa Pandes Wedi Klaten pada tanggal 1 Mei – 30 Juli 2014

Data sekunder melalui penelusuran dokumen pencatatan dan pelaporan dari BPS Sri Budiati, RB Juweni dan bidan desa di desa Pandes, Wedi, Klaten meliputi data demografi yang berkaitan ibu nifas dan riwayat luka perineum dan Data primer dikumpulkan langsung oleh peneliti dengan cara mengobservasi kesembuhan luka jahitan perineum dan memeriksa kadar Hb.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 ini menjelaskan tentang gambaran distribusi frekuensi lamanya waktu yang dibutuhkan untuk kesembuhan luka jahitan perineum pada ibu nifas di desa

Pandes Wedi Klaten pada tanggal 1 Mei – 30 Juli 2014

Tabel 1
Distribusi frekuensi lama waktu yang dibutuhkan untuk kesembuhan luka jahitan perineum pada ibu nifas

Lama waktu	Jenis tindakan			
	Mengkonsumsi telur rebus		Tidak mengkonsumsi telur rebus	
	f	%	f	%
1.4 hari	2	11,1	0	0
2.5 hari	6	33,3	1	5,6
3.6 hari	6	33,3	3	16,7
4.7 hari	4	22,4	5	27,8
5.8 hari	0	0	6	33,3
6.9 hari	0	0	3	16,7
Jumlah	18	100	18	100

Berdasarkan tabel 1 lamanya waktu yang dibutuhkan untuk kesembuhan luka jahitan perineum ibu nifas pada kelompok perlakuan (kelompok yang mengkonsumsi telur rebus) mayoritas responden sembuh normal dengan waktu yang dibutuhkan antara 6 – 7 hari yaitu sebanyak 10 (55,6%) responden yang terdiri dari 6 responden (33,3%) sembuh dalam waktu 6 hari dan 4 responden (22,3%) sembuh dalam waktu 7 hari. Sedangkan ibu nifas yang mengalami percepatan kesembuhan luka jahitan perineum membutuhkan waktu kurang dari atau dalam waktu 5 hari hanya ada 8 responden (44,4%) yang terdiri 2 responden (11,1%) sembuh dalam waktu 4 hari dan 6 responden (33,3%) sembuh dalam waktu 5 hari. Dan tidak ditemukan ibu nifas yang membutuhkan waktu lebih dari 8 hari untuk kesembuhan luka jahitan perineumnya.

Pada kelompok kontrol mayoritas responden membutuhkan waktu untuk kesembuhan luka jahitan perineum lebih lama dari pada kelompok perlakuan yaitu lebih dari 8 hari sebanyak 9 responden (50%) yang terdiri 6 (33,3%) responden sembuh dalam waktu 8 hari dan 3 (16,7%) responden sembuh dalam waktu 9 hari dan hanya 1 responden (5,5%) yang mengalami percepatan penyembuhan luka jahitan perineum dengan waktu yang dibutuhkan 5 hari.

Tabel 2 menunjukkan hasil data pemeriksaan kadar Hb pada ibu nifas pada

kelompok perlakuan ataupun kelompok kontrol yang diperiksa pada hari pertama dan hari ke-21 pada masa nifas.

Tabel 2
Distribusi frekuensi perubahan kadar Hb pada ibu nifas

Perubahan Kadar Hb Ibu Nifas	Jenis tindakan			
	Mengkonsumsi telur rebus			
	f	%	rata-rata	
			pre	post
Naik, ≥ 11 gr%	16	88,9	10,2	11,8
Naik, ≤ 10 gr %	2	11,1		
Tidak naik/tetap	0	0		
Turun	0	0		
Jumlah	18	100		

Perubahan Kadar Hb Ibu Nifas	Jenis tindakan			
	Tidak Mengonsumsi telur rebus			
	f	%	rata-rata	
			pre	post
Naik, ≥ 11 gr%	2	11,1	10,6	9,8
Naik, ≤ 10 gr %	4	22,2		
Tidak naik/tetap	6	33,3		
Turun	6	33,3		
Jumlah	18	100		

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa responden yang mengkonsumsi telur rebus seluruh responden mengalami perubahan kadar Hb yaitu sebanyak 16 responden (88,9%) mengalami kenaikan lebih atau sama dengan 11 gr % dan hanya 2 responden (11,1%) mengalami kenaikan kadar Hb kurang atau sama dengan 10 gr %. Sedangkan pada kelompok responden yang tidak mengkonsumsi telur rebus mayoritas responden mengalami perubahan kadar Hb turun dan tetap yaitu sebanyak 6 responden (33,3%) mengalami perubahan kadar Hb tetap dan sebanyak 6 responden (33,3 %) mengalami perubahan kadar Hb turun.

Tabel 3
Pengaruh konsumsi telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka jahit perinium pada ibu nifas

No	Jenis Tindakan	Rata-rata	t	P
1.	Mengkonsumsi telur rebus	5,7	- 4,869	0,000
2.	Tidak	7,4		

Mengkonsumsi telur rebus

Berdasarkan tabel 3 diketahui rata-rata (mean) lamanya waktu yang dibutuhkan untuk kesembuhan luka jahitan perinium pada ibu nifas terlihat nyata, waktu kesembuhan yang dibutuhkan pada ibu nifas yang mengkonsumsi telur rebus rata-rata 5,7 hari, sedangkan 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 ibu nifas yang mengkonsumsi telur rebus dengan ibu nifas yang tidak mengkonsumsi telur rebus. Hal ini dibuktikan bahwa t hitung lebih kecil dari t tabel ($-4,869 < -2,042$) sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi terdapat perbedaan secara signifikan waktu kesembuhan yang dibutuhkan ibu nifas antara ibu nifas yang mengkonsumsi telur rebus dengan ibu nifas yang tidak mengkonsumsi telur rebus. Waktu kesembuhan ibu nifas yang mengkonsumsi telur rebus lebih cepat 1,7 hari.

Tabel 4
Pengaruh konsumsi telur rebus terhadap perubahan kadar Hb pada ibu nifas

No	Jenis Tindakan	Rata-rata	t	P
1.	Mengkonsumsi telur rebus	11,8	- 7,032	0,000
2.	Tidak Mengonsumsi telur rebus	9,8		

Berdasarkan tabel 4 diketahui rata-rata (mean) perubahan kadar Hb pada ibu nifas yang mengkonsumsi telur rebus rata-rata 11,8 gr %, sedangkan pada ibu nifas yang tidak mengkonsumsi telur rebus rata-rata 9,8 gr %. Terdapat pengaruh perubahan kadar Hb pada ibu nifas antara ibu nifas yang mengkonsumsi telur rebus dengan ibu nifas yang tidak mengkonsumsi telur rebus. Hal ini dibuktikan bahwa t hitung lebih kecil dari t tabel ($-7,032 < -2,042$) sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi terdapat perbedaan secara signifikan perubahan kadar Hb ibu nifas antara ibu nifas yang mengkonsumsi telur rebus dengan ibu nifas yang tidak mengkonsumsi telur rebus dengan selisih perubahan kadar Hb ibu nifas yang mengkonsumsi telur rebus rata-rata 2 gr %.

PEMBAHASAN

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

Lamanya waktu yang dibutuhkan untuk kesembuhan luka jahitan perineum antara ibu nifas yang mengkonsumsi telur rebus dengan ibu nifas yang tidak mengkonsumsi telur rebus mengalami perbedaan secara signifikan ($0,000 < 0,05$) dengan t hitung lebih kecil dari t tabel ($-4,869 < -2,042$) sedangkan selisih waktu yang dibutuhkan untuk ibu nifas yang mengkonsumsi telur rebus mengalami waktu penyembuhan lebih cepat yaitu 1,7 hari

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada pengaruh konsumsi telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu nifas. Mayoritas ibu nifas yang diberikan telur rebus mengalami perubahan kadar Hb yaitu kadar Hb ibu nifas naik ≥ 11 gr % sedangkan ibu nifas yang tidak diberikan telur rebus mengalami perubahan kadar Hb tetap dan bahkan menurun

Terdapat perbedaan signifikan perubahan kadar Hb antara ibu nifas yang diberikan telur rebus dengan ibu nifas yang tidak diberikan telur rebus dengan t hitung lebih kecil dari t tabel ($-7,032 < -2,042$) dengan selisih perubahan kadar Hb pada ibu nifas rata-rata 2 gr %, Ada pengaruh perubahan kadar Hb pada ibu nifas antara yang diberikan telur rebus dengan yang tidak diberikan telur rebus.

Peneliti menyarankan agar ibu nifas menambah konsumsi telur ayam rebus dalam menu diitnya untuk memperbaiki status gizinya agar ibu nifas dapat memperbaiki sel-sel jaringan yang rusak dan meningkatkan kadar Hb pada ibu nifas sehingga ibu nifas terhindar dari anemia dalam masa nifasnya dan Bagi tenaga kesehatan Dengan adanya penelitian ini

diharapkan pihak tenaga kesehatan dapat memberikan informasi tentang nilai gizi yang dibutuhkan oleh ibu nifas terutama gizi protein hewani.

DAFTAR RUJUKAN

- Almatsier S, Soetardjo S, Soekatri M. 2011. Gizi Seimbang Daur Kehidupan. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Anwar, F dan Khomsan, A. 2008. Sehat itu Mudah Wujudkan Hidup Sehat dengan Makanan Tepat. Jakarta : Mizon Publika
- Arisman. 2009. Gizi dalam Daur Kehidupan, Jakarta : EGC
- Dahlan MS. Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. Edisi 3. Jakarta; Salemba Medika: 2010
- Depkes RI. 2009. Sistem Kesehatan Nasional. Jakarta : Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- FKM UI. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Rajawali Pers: Jakarta; 2008
- Gibney, MJ, dkk. 2009. Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta : EGC
- Hammoudeh W, Mataria A, Wick L, Giacaman R. In search of health: *Quality of Life Among Postpartum Palestina Women*. Expert Reviews 2009; 9(2): 123-32.
- Hidayat AA. 2009. Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika
- Marchant S. Alih bahasa: Rahayu S. 2009, hal 608-52. Myles buku ajar bidan; Fisiologi dan Perawatan Masa Nifas dalam *Myles Textbook for Midwives*. Edisi 14. Cetakan 1. Jakarta: EGC
- Maritalia D. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2012
- Manuaba, IBG. 2008. Buku Ajar Patologi Obstetri untuk Mahasiswa Kebidanan. Jakarta : EGC
- Mochtar R. Sinopsis Obstetrik & Obstetrik Fisiologi dan Patologi. Jilid I. Edisi ke-2. Jakarta: EGC; 1998.
- Nurmayanti R. 2014. Efektifitas Konsumsi Telur Ayam Ras Terhadap Peningkatan

- Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester II. Sekripsi. Poltekkes Kemenkes Surakarta : Prodi D IV Kebidanan
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Oxorn H. 2003. Ilmu Kebidanan Patologi Dan Fisiologi Persalinan *Human Labor and Birth*. Jakarta: Yayasan Essentia Medika Persada
- Pratiknya AW. 2003. Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. Edisi 1. Cetakan 5. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. 2007. Statistik untuk Penelitian. Cetakan 2. Bandung; Alfabeta
- Sumarmi. 2014. Pengaruh Daun Sirih Terhadap Penyembuhan Perineum Pada Ibu Nifas. Sekripsi. Poltekkes Kemenkes Surakarta : Prodi D IV Kebidanan
- Torkan B, Parsay S, Lamyian M, Kazemnejad A, Montazeri A. *Postnatal Quality of Life in Women After Normal Vaginal Delivery and Caesarean Section*. BMC. 2009; 9(2).
- Varney H, Kriebs JM, Gegor CL. Aliha bahasa: Mahmudah L, Trisetyati G. Buku ajar asuhan kebidanan; Puerperium Normal dalam Varney's Midwifery. Edisi 4. Vol 2. Jakarta: EGC; 2008, hal 958-1011.
- Walsh LV. Alih bahasa: Handayani WE, Lestari S, Damiami N. Buku ajar kebidanan komunitas; Trimester keempat dalam *Varney's Midwifery*. Cetakan 1. Jakarta: EGC; 2008, hal 349-405.