

## Konsumsi Telur Rebus untuk Penyembuhan Luka *Perineum*

Evi Wulandari

*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Bangsa Majene*

\*e-mail: [eviwulandarihimawan@gmail.com](mailto:eviwulandarihimawan@gmail.com)

Diterima Redaksi: 17-09-2024; Selesai Revisi: 21-01-2025; Diterbitkan Online: 21-01-2025

### Abstrak

Infeksi masa nifas ialah salah satu masalah yang jika tidak mendapat penanganan maksimal akan menimbulkan kesakitan dan rasa takut untuk bergerak, sehingga dapat menimbulkan banyak permasalahan diantaranya sub involusi uterus, pengeluaran lochea yang tidak lancar, dan perdarahan postpartum yang merupakan penyebab pertama kematian ibu. Gizi yang memadai akan mempercepat penyembuhan luka perineum dengan mengkonsumsi makanan tinggi kalori dan protein. Adapun sumber umum protein berupa daging, susu, roti, sereal, telur, ikan, kacang-kacangan dan biji-bijian. Makanan yang mengandung banyak protein ialah putih telur. Berdasarkan beberapa penelitian menunjukkan pemberian telur rebus mempengaruhi proses penyembuhan luka perineum.

**Kata Kunci:** *Treatment, Telur Rebus, Luka Perineum*

### Pendahuluan

Masa nifas merupakan masa setelah persalinan hingga saluran reproduksi kembali ke keadaan semula. Masa nifas ialah masa pemulihan kesehatan ibu yang membutuhkan waktu 6-12 minggu (Marmi, 2018). Pada proses persalinan, rupture perineum kadang terjadi baik pada persalinan yang pertama kalinya maupun persalinan berikutnya dan perlu dilakukan perawatan yang intensif agar mempercepat proses penyembuhan. Luka pada perineum dapat menjadi masalah yaitu mengakibatkan infeksi (Hidayah, 2023). Laserasii perineum ialah luka didaerah muskular yang ditutupi kulit antar introitus vagina dan anus, yang disebabkan oleh robekan karena persalinan. Komplikasi yang terjadi pada Laserasii perineum ialah penyembuhan luka yang terlambat sehingga terjadi infeksi (Apriyanti, 2024).

Dalam proses persalinan dapat terjadi perlukaan pada perineum disebabkan robekan spontan ataupun episiotomy. Robekan perineum yang terjadi secara spontan atau episiotomi. Penyebab robekan spontan antara lain cara meneran yang tidak tepat, umur ibu, bayi besar, perineum yang tidak elastis, jarak kelahiran dan pimpinan yang tidak tepat. World Health Organization (WHO) mengemukakan bahwa sebagian besar persalinan normal mengalami rupture perineum spontan ataupun episiotomy. Berdasarkan data tahun 2018 sekitar 2,7 juta kasus rupture Perineum pada ibu bersalin (Sari, 2023). Laporan Kemenkes RI tahun 2019 menunjukkan angka kematian ibu sebesar 305 dari 100.000 kelahiran hidup. Penyebab kematian ibu diantaranya infeksi. Infeksi dapat terjadi di karenakan kurangnya perawatan luka, perdarahan akibat robekan jalan lahir, sisa pasenta, atonia uteri, dan komplikasi pada masa nifas. Di Indonesia Laserasii atau luka perineum dialami oleh 75% ibu melahirkan pervaginam. Pada tahun 2017 menemukan bahwa dari total 190 kelahiran spontan pervaginam, 57% ibu mendapatkan jahitan perineum, (28% karena episiotomy, dan 29% karena robekan spontan) (Wijayanti, 2017).

Dampak yang akan dirasakan oleh ibu jika penyembuhan luka tidak maksimal yaitu kesakitan dan rasa takut untuk bergerak, sehingga dapat menimbulkan komplikasi diantaranya sub involusi uterus, pengeluaran lochea yang tidak lancar, dan perdarahan pasca partum yang merupakan penyebab pertama kematian ibu di Indonesia (Rahmawati, 2020). Proses penyembuhan luka

perineum dipengaruhi oleh teknik perawatan luka, istirahat, senam nifas, nutrisi, personal hygiene dengan selalu mengganti pembalut setiap hari. Solusi untuk mempercepat penyembuhan luka perineum ialah dengan memenuhi kebutuhan gizi & asupan nutrisi selama masa nifas dengan mengkonsumsi makanan tinggi kalori dan protein.

Protein ialah zat makanan yang berfungsi memperbaiki dan membangun jaringan tubuh. Dalam proses regenerasi sel baru, jaringan yang rusak membutuhkan protein yang tinggi. Sumber umum protein ialah daging, susu, roti, sereal, telur, ikan, kacang-kacangan dan biji-bijian. Jenis makanan yang mengandung banyak protein ialah putih telur. Putih telur sangat kaya protein, bebas lemak dan kolesterol (berbeda dengan kuning telur). Kandungan protein ini sangat bermanfaat sebagai zat pembangun dalam tubuh. Putih telur juga mengandung asam amino yang sangat bermanfaat dalam pemulihan otot. Putih telur sangat mudah didapat, diolah dan mudah dicerna sehingga lebih mudah diserap oleh tubuh. Penyajian putih telur yang paling baik dalam penyembuhan luka ialah dengan cara direbus sampai matang (Purnani, 2019).

Adapun kebijakan pemerintah melalui program Gerakan Sayang Ibu (GSI) yaitu kebijakan program nasional terkait kunjungan masa nifas. Program ini bertujuan mendeteksi komplikasi yang terjadi pada masa nifas. Pada kunjungan hari keenam, salah satu asuhan yang diberikan ialah menilai adanya tanda-tanda demam, infeksi atau perdarahan abnormal. Salah satu solusi bagi ibu post partum ialah gagasan yang diperoleh dari dunia yaitu makanan hewani yaitu telur rebus, telur merupakan jenis lauk pauk protein hewani yang murah, mudah ditemukan, ekonomis dan salah satu makanan paling padat nutrisi (Apriyanti, 2024).

### **Dampak Keterlambatan penyembuhan Luka Perineum**

Dampak dari keterlambatan penyembuhan luka perineum (Sudarti, 2019) sebagai berikut ;

1. Infeksi, kondisi perineum yang terkena lochea & lembab akan sangat menunjang perkembangan bakteri yang dapat menyebabkan timbulnya infeksi pada perineum.
2. Komplikasi, munculnya infeksi pada perineum dapat merambat pada saluran kandung kemih ataupun pada jalan lahir yang dapat berakibat pada munculnya komplikasi infeksi kandung kemih maupun infeksi pada jalan lahir. Infeksi postpartum yang dapat terjadi sebagai akibat komplikasi luka perineum antara lain ialah metritis, endometritis, peritonitis bahkan sampai abses pelvik.
3. Kematian pada ibu postpartum, apabila terjadi penanganan yang lambat terhadap ibu postpartum maka hal ini dapat berpotensi menyebabkan kematian, hal ini karena kondisi fisik ibu postpartum masih lemah.

### **Faktor yang mempengaruhi perawatan perineum**

Secara umum ada 2 faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka perineum meliputi antara lain

1. Faktor internal ; diantaranya gizi, personal hygiene, kondisi ibu, keturunan, usia, hemoragi, hipovolemi, faktor lokal edema, defisit nutrisi, defisit oksigen, over aktivitas. Faktor gizi terutama protein sangat mempengaruhi proses penyembuhan luka perineum karena protein mempunyai fungsi khas yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain, yaitu pertumbuhan, pemeliharaan jaringan tubuh, dan perbaikan jaringan. Protein yang bermutu tinggi, banyak terdapat pada protein hewani seperti daging, ikan, dan telur (Almatsier, 2017). Telur rebus dibuktikan untuk penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu pasca persalinan atau ibu post partum karena percepatan penyembuhan luka perineum dalam masa nifas sangat diharapkan untuk menghindari ibu nifas dari bahaya infeksi. penyembuhan luka perineum dimulai dari membaiknya luka perineum dengan terbentuknya jaringan baru yang menutupi luka perineum

dalam jangka waktu 6-7 hari post partum dengan kriteria luka kering, jahitan menutup dan tidak ada tandatanda infeksi (bengkak, merah, bernanah dan demam) (Apriyanti, 2024).

2. Faktor eksternal ; diantaranya lingkungan, tradisi, pengetahuan, sosial, ekonomi, penanganan petugas, penanganan jaringan dan obat-obatan. Upaya penyembuhan luka yang dilakukan ibu ialah secara farmakologis dengan mengkonsumsi obat yang diberikan oleh pihak petugas kesehatan penolong persalinan serta dengan penggunaan terapi tradisional, seperti konsumsi jenis lauk hewani yang diyakini secara turun temurun dapat membantu penyembuhan luka yaitu konsumsi ikan gabus dan ikan lele serta menghindari beberapa jenis makanan yang diyakini dapat menghambat proses penyembuhan luka seperti ikan laut dan konsumsi telur, sehingga dari 5 orang ibu nifas yang diwawancarai menyatakan memiliki pantangan konsumsi telur karena dipercaya dapat menyebabkan alergi (gatal) & memperburuk kondisi luka, termasuk luka perineum. Hal ini tentunya keliru, karena telur merupakan jenis protein hewani serta merupakan makanan padat nutrisi yang diharapkan dapat membantu proses penyembuhan luka perineum (Miharti, 2022).

## **Kandungan Telur**

Sumber protein yang mudah diperoleh dan mudah dicerna tubuh salah satunya ialah putih telur. Putih telur mempunyai kandungan protein yang tinggi yakni lebih dari 50%. Selain itu, putih telur mengandung riboflavin, asam amino, klorin, magnesium, kolin, kalium, sodium dan sulfur (Ramadhani et al., 2018; Dewi, 2019). Kandungan protein dalam putih telur salah satunya albumin sebesar 95%. Kandungan protein yang terdapat dalam putih telur bebas lemak dan kolesterol. Kandungan kolesterol yang tinggi hanya terkonsentrasi di kuning telur, sehingga putih telur aman untuk dikonsumsi (Yuliana dan Fauziah, 2021). Protein berperan sebagai bahan baku pembentukan fibrin dan kolagen, dan merangsang terjadinya angiogenesis yang penting dalam penyembuhan luka perineum. Angiogenesis ialah proses pembentukan vaskuler baru dari vaskuler yang telah ada sebelumnya, dan dalam proses penyembuhan luka, vaskuler berperan dalam mensuplai oksigen dan nutrien yang dibutuhkan untuk proses metabolisme sel dan penghilangan sel debris (Fitrian, 2018)

Menurut Harahap (2021) bahwa, putih telur merupakan makanan yang kaya akan protein, nilai cerna dan mutu cerna putih telur paling baik dibandingkan dengan protein hewan lainnya. Protein yang tinggi ini sangat berguna untuk proses inflamasi, imun dan perkembangan jaringan granulasi selama fase penyembuhan luka, khususnya pada luka Perineum.

## **Penyembuhan luka perineum dengan Telur**

Hasil penelitian Hidayah (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas yang diberi putih telur rebus, penyembuhan luka perineum ialah cepat (<5 hari) sebanyak 11 orang (69%) dan hampir setengahnya penyembuhan luka perineum ialah normal (6-7 hari) sebanyak 5 orang (31%). Proses penyembuhan luka bermula fase inflamasi berlangsung dalam 1-4 hari, dimana terjadi fase kontriksi pembuluh darah untuk mengontrol perdarahan dengan membentuk sumbatan trombosit maupun serabut fibrin. Fase selanjutnya ialah proliferasi, dimana terjadi pembentukan pembuluh darah baru sekitar luka, terbentuk substansi dasar dan serabut kolagen mulai menginfiltrasi luka. Fase selanjutnya ialah maturasi yang dikontribusi oleh jaringan granulasi yakni timbunan kolagen untuk penyembuhan luka yang berlangsung sampai sebulan atau bahkan tahunan.

Yuliana dan Fauziah (2021) yang menyatakan bahwa penyembuhan luka perineum lebih cepat pada primigravida yang memperoleh tambahan asupan protein dari konsumsi putih telur. Menurut Frilasari et al. (2020), asupan protein berupa putih telur akan meningkatkan proses regenerasi sel baru sehingga luka perineum pada ibu nifas lebih cepat sembuh. Hal ini sesuai dengan penelitian

yang dilakukan oleh (Purnani, 2019) bahwa Hasil penelitian didapatkan bahwa ibu nifas dengan luka perineum yang diberikan putih telur sebagian besar (62,5%) baik (luka kering, perineum menutup, tidak ada tanda infeksi) yaitu sebanyak 10 orang, sedangkan ibu nifas dengan luka perineum yang diberikan ikan gabus sebagian besar (56,3) sedang (luka basah, perineum menutup, tidak ada tanda infeksi) yaitu sebanyak 8 orang. Putih telur mengandung albumin 95% yang berfungsi untuk penyembuhan luka.

Penelitian ini dalam proses dilapangnya berbeda dengan penelitian yang dilakukan Santika (2020). Santika dalam melakukan penelitian memberikan telur rebus sehari 3 kali selama 7 hari. Sedangkan penelitian telur rebus sehari 2 kali selama 7 hari. Turnip (2022) dalam penelitiannya juga memberikan putih telur diberikan setelah telurnya direbus, menggunakan telur ayam kampung karena protein pada telur ayam kampung lebih tinggi daripada telur ayam lainnya. Sedangkan pada penelitian ini, responden selain diminta mengkonsumsi putih telur rebus juga diminta untuk mengkonsumsi telur kecap dan telur orak-arik. Proses penyembuhan luka perineum sangat membutuhkan asupan nutrisi yang adekuat, terutama yang banyak mengandung protein. Protein membantu meregenerasi dan membangun sel-sel yang rusak akibat proses persalinan. Putih telur mengandung protein yang sangat tinggi, mutu protein, nilai cerna, dan mutu cerna telur yang paling baik diantara bahan-bahan makanan lainnya. Putih telur mengandung albumin 95% yang berfungsi untuk penyembuhan luka. Protein telur sangat mudah di cerna, diserap dan digunakan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan jaringan tubuh (Warsito, 2015).

Menurut Fitriani (2018), protein berperan untuk merangsang terjadinya angiogenesis yang penting dalam proses penyembuhan luka. Angiogenesis merupakan proses pembentukan vaskuler baru dari vaskuler yang telah ada sebelumnya dan dalam proses penyembuhan luka, vaskuler berperan dalam mensuplai oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan untuk proses metabolisme sel-sel dan penghilangan sel debris. Protein juga berperan sebagai bahan baku untuk pembentukan fibrin dan kolagen untuk restrukturisasi jaringan dalam proses penutupan luka.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Azizah dan Afiyah (2018) menyatakan bahwa dari 16 responden, hampir seluruh responden (75%) penyembuhan luka perineum cepat yaitu  $\pm$  5 hari setelah pemberian putih telur dan sembuh, 4 responden (25%) tetap mengalami keterlambatan sembuh. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti beropini bahwa asupan protein (putih telur rebus) yang baik pada ibu nifas dapat meningkatkan proses regenerasi sel baru pada luka perineum agar penyembuhan luka dapat tertutup secara cepat. Asupan protein yang tinggi dapat diperoleh dari pola makan yang bervariasi, sementara pemberian putih telur rebus sebanyak 139 gr per-hari bisa memberikan asupan protein tambahan sebanyak 14,98 gr. Asupan protein yang baik dapat mempercepat pembentukan jaringan perut maupun mempercepat pembentukan benang fibrin sehingga luka perineum lebih cepat sembuh. Lama penyembuhan luka perineum dengan mengkonsumsi putih telur rebus yaitu  $\leq$  5 hari atau dikatakan cepat.

### **Treatment dengan telur rebus**

Penelitian Apriyanti (2024) dengan menerapkan konsumsi telur rebus dua kali yaitu pagi dan sore selama 7 hari secara teratur pada responden yaitu ibu nifas sehingga proses penyembuhan Laserasii menjadi cepat tanpa adanya tanda-tanda infeksi pada Laserasii. Pada ibu post partum dapat mengkonsumsi makanan yang bergizi seperti putih telur, daging, ikan gabus dan sayuran dan buah-buahan. Telur rebus dibuktikan untuk penyembuhan luka perineum pada ibu pasca persalinan karena percepatan penyembuhan luka Laserasii dalam masa nifas sangat diharapkan untuk menghindari ibu nifas dari bahaya infeksi.

Penelitian oleh Yuliani (2021) memberikan perlakuan pada 2 responden ibu nifas. Responden pertama yaitu memberikan asupan protein tambahan kepada Ny. R berupa putih telur rebus sebanyak 140 gram atau setara dengan 4 butir telur. Putih telur diberikan pagi dan sore hari,

masing-masing 2 butir (70 gram) selama 7 hari. Satu primipara diberikan asupan nutrisi tambahan berupa 140 gram putih telur setiap hari, sementara primipara lainnya diberikan asupan standar berupa edukasi terkait perawatan luka perineum dan kebutuhan gizi pada masa nifas. Kedua primipara tersebut memiliki karakteristik sosio-ekonomi yang sama. Pengamatan luka perineum dilakukan dengan menggunakan skala REEDA, sementara data asupan harian dikumpulkan dengan menggunakan formulir food recall. Primipara yang mengkonsumsi putih telur setiap hari memiliki rata-rata asupan protein sebesar 88,82 gram dan proses penyembuhan lukanya berlangsung selama 6 hari. Sementara primipara yang hanya memperoleh asupan standar memiliki rata-rata asupan protein sebesar 66,75 gram dan proses penyembuhan lukanya berlangsung selama 8 hari. Penyembuhan luka perineum lebih cepat pada primipara yang memperoleh tambahan asupan protein dari konsumsi putih telur

Penelitian Novita (2017) dengan responden sebanyak 80 orang yang terdiri dari 40 orang diberikan telur ayam negeri rebus dan 40 orang tidak diberikan. Adapun telur rebus yang dimakan ibu nifas 1 butir sehari dari setelah bersalin sampai 7 hari, yang mengkonsumsi telur rebus ayam negeri lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak mengkonsumsi telur rebus. Terdapat pengaruh konsumsi telur rebus ayam negeri terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di Puskesmas Wilayah Tangerang Selatan.

Berdasarkan hasil Penelitian Miharti (2022) dengan perlakuan pemberian 1 butir dan 2 butir telur rebusan memberikan dampak yang berbeda rata-rata skor penyembuhan luka (Skala REEDA) responden pada kelompok pemberian 1 butir telur rebus sehari ialah 5,42 sedangkan pada kelompok pemberian 2 butir telur rebus sehari ialah 3,84. Rata-rata skor penyembuhan luka pada kelompok pemberian 2 butir telur rebus sehari lebih tinggi 1,58. Hal ini dikarenakan semakin banyak jumlah telur rebus yang dikonsumsi, maka semakin banyak pula asupan protein yang masuk dan semakin cepat juga proses penyembuhan luka perineum. Jadi, pemberian 2 butir telur rebus sehari lebih efektif dalam meningkatkan proses penyembuhan luka perineum dibandingkan dengan pemberian 1 butir telur rebus sehari.

## Simpulan

Kandungan protein dalam putih telur salah satunya albumin sebesar 95%. Protein berperan sebagai bahan baku pembentukan fibrin dan kolagen, dan merangsang terjadinya angiogenesis yang penting dalam penyembuhan luka perineum. Angiogenesis ialah proses pembentukan vaskuler baru dari vaskuler yang telah ada sebelumnya, dan dalam proses penyembuhan luka, vaskuler berperan dalam mensuplai oksigen dan nutrien yang dibutuhkan untuk proses metabolisme sel dan penghilangan sel debris. Protein yang tinggi ini sangat berguna untuk proses inflamasi, imun dan perkembangan jaringan granulasi selama fase penyembuhan luka, khususnya pada luka Perineum.

## Referensi

- Apriyanti P, et all. (2024). Pengaruh pemberian telur rebus, terhadap penyembuhan Laserasii pada ibu post partum *Jurnal Of Language and Health* Volume 5 No 1 April 2024
- Azizah.,F.,N. et all ().Pengaruh pemberian putih telur terhadap lama penyembuhan luka perineum di RSUD Waluyo Jati Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Keperawatan*. II (2: 14-21)
- Dewi.,R. (2019). Pengaruh pemberian telur ayam Broiler terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. *Jurnal AcTion : Ach Nutrition Jurnal*. 4(2:149-153)
- Fitrian.,A. (2018). Efek Angiogenesis Gel ekstra daun Lamtoro (*Laucaena Leucocephala*) pada luka insisi tikus. *Jurnal Biosains Pasca Sarjana*. 20 (1:22-32)

- Hidayah A., et all. (2023). Pengaruh konsumsi putih telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di PBM Wilayah Puskesmas Pohjentrek Kabupstrn Pasuruan. *Jurnal Kesehatan Tambusai* Vol 4 No 3 September 2023
- Purnani., W.,T. (2019). Perbedaan efektifitas pemberian putih telur dan ikan gabus terhadap penyembuhan luka perineum ibu nifas. *Jurnal Of Public Health Research and Community Healt Development* 2(2: 138-145).
- Novita.,H. (2019) Pengaruh Konsumsi telur rebus terhadap percepatan penyembuhan luka. Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta I.
- Miharti.,S.,I & Malyulianan. (). Efektivitas pemebrian telur rebus terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. *Maternal Child Health Care Journale*. Vol 4 No 1 (Maret, 2022)
- Santika.,V.,W, et all (2020).Pengaruh pemberian telur rebus, terhadap percepatan penyembuhan luka perineum. *Jurnal Kebidanan*, 6 (2:244-248)
- Sari, et all. (2023). Analisis factor penyebab terjadinya Rupture perineum pada ibu bersalin. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan* 13(25:218-226)
- Sudarti.,S.,I. (2019). *Patologi : Kehamilan, Persalinan, Post Partum dan Neonatus Resiko Tinggi*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Turnip.,M.,et all (2022). Pengaruh pemberian rebusan putih telur terhadap penyembuhan Laserasii perineum pada ibu pasca bersalin di Klinik Pratama Nining Pelawati Lubuk Pakam. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 5(1:117-122)
- Warsito.,H, et all (2015). *Ilmu Bahan Makanan Dasar*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Yuliana,S.,& Fauziah, S.,F (2021). Konsumsi putih telur untuk mempercepat penyembuhan luka perineum. *Jurnal Kebidanan*, 1 (2:52-68)