

PENGARUH KONSUMSI IKAN LELE TERHADAP LAMA PENTYEMBUHAN LUKA JAHITAN PERINEUM

Mustika Putri Fadelika
(Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang)
Dwi Estuning Rahayu
(Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, e-mail: dwier2006@gmail.com)
Eny Sendra
(Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang)

ABSTRAK

Tujuan: Pada persalinan pervaginam sekitar 90% mengalami trauma pada jalan lahir (Fitri, 2013). Perlukaan jalan lahir ini menjadi wadah masuknya bakteri yang dapat menyebabkan infeksi. Gizi yang baik dan cukup diperlukan untuk proses penyembuhan. Protein merupakan komponen dalam pembentukan Asam amino untuk sintesis protein dan untuk pembentukan struktural kolagen yang berperan dalam respon imun dan diperlukan untuk sintesis serta pembelahan sel. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konsumsi ikan lele terhadap lama penyembuhan luka jahitan perineum di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kecamatan Wates Kabupaten Kediri. **Metode:** Metode dalam penelitian ini adalah praeksperimen, populasi yang didapatkan sebanyak 32 dengan sampel 30 responden, dan menggunakan tehnik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan format *recall* 24 jam untuk mengetahui jumlah asupan protein yang di konsumsi ibu nifas selama 4 hari. Metode peneliti juga menggunakan lembar observasi penyembuhan luka perineum dan wawancara. **Hasil:** Ibu nifas yang di beri perlakuan ikan lele memiliki lama penyembuhan luka perineum yang cepat (kurang dari 4 hari), sedangkan ibu nifas dengan yang tidak di beri perlakuan memiliki lama penyembuhan luka yang lama (lebih dari 4 hari). **Kesimpulan:** Ada pengaruh konsumsi ikan lele terhadap lama penyembuhan luka jahitan perineum. Rekomendasi penelitian ini untuk petugas kesehatan supaya meningkatkan kegiatan penyuluhan tentang tarak pada ibu nifas.

Kata Kunci: Ikan lele, Lama penyembuhan, Luka jahitan, Perineum

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu. Persalinan dimulai sejak uterus berkontraksi dan menyebabkan perubahan pada serviks (membuka dan menipis) dan berakhir dengan lahirnya plasenta secara lengkap (Damayanti, 2014). Hampir sebagian besar persalinan merupakan persalinan normal, hanya 12-15 % merupakan persalinan patologis. Dikatakan patologis apabila terjadi kesalahan ketika penilaian keadaan ibu dan janin serta terjadi kesalahan ketika memimpin persalinan. Persalinan sering mengakibatkan perlukaan jalan lahir karena terjadi proses pengeluaran kepala janin melalui jalan lahir ibu.

Pada proses persalinan terkadang jalan lahir ibu mengalami perlukaan atau mengalami kesulitan saat penurunan kepala janin sehingga dilakukannya pelebaran jalan lahir atau episiotomi. Perlukaan pada jalan lahir biasa disebut laserasi, laserasi perineum hampir pada semua persalinan pertama. Laserasi umumnya terjadi di garis tengah dan bisa meluas, bisa karena kepala janin lahir terlalu cepat. Sudut arkus pubis lebih kecil dari masanya. Kepala janin masuk pintu bawah panggul dengan ukuran yang lebih besar dari pada sirkum forensia sub oksipito bregmatika (Suherni, 2009). Atau bisa karena penggunaan induksi persalinan yaitu dengan menggunakan forcep, ekstraksi vakum, atau karena mengalami penyulit saat kelahiran karena sungsang atau distosia bahu.

Jalan lahir yang dilalui bayi biasanya mengalami peregangan, lebam, dan trauma. Luka perineum ini membutuhkan waktu untuk bertaut yaitu 2- 4 hari (Boyle, 2009). Derajat robekan dibedakan menjadi 4 yaitu derajat I: perlukaan pada mukosa vagina, komisura posterior, kulit perineum, derajat II: perlukaan pada mukosa vagina, komisura posterior, kulit perineum dan otot perineum, derajat III: perlukaan pada mukosa vagina, komisura posterior, kulit perineum, otot perineum, otot sfingter ani, derajat IV: perlukaan pada mukosa vagina, komisura posterior, kulit perineum, otot perineum, otot sfingter ani, dinding depan rektum (Prawiroharjo, 2011).

Luka pada jalan lahir yang dikarenakan episiotomi maupun ruptur dapat menyebabkan perdarahan yang hebat. Untuk menghindari terjadinya perdarahan perlu dilakukan proses penjahitan. Pada proses penjahitan selalu di dahului dengan proses pembiusan karena

mengingat asuhan sayang ibu untuk mengurangi rasa nyeri pada saat penjahitan. Namun dari sebuah penelitian ditemukan bahwa proses pembiusan itu mempengaruhi penyembuhan luka yaitu penelitian yang dilakukan oleh Eny Astuti, 2014 di sebuah Rumah Sakit (Surabaya) di temukan bahwa sebanyak 50% luka yang tidak dianestesi sembuh dengan kurang baik. Dan sebanyak 46% luka yang di anestesi juga sembuh dengan kurang baik tapi ada 4% responden yang dilakukan anestesi memiliki hasil kesembuhan luka yang jelek.

Selain karena proses pembiusan luka pada jalan lahir membutuhkan perawatan yang khusus karena bila terjadi kesalahan pada perawatan serta nutrisi yang tidak tepat luka tersebut dapat mengalami infeksi. Infeksi pada masa nifas masih berperan sebagai penyebab tertinggi angka kematian ibu terutama di negara berkembang seperti Indonesia ini, masalah itu terjadi akibat dari pelayanan kebidanan yang masih jauh dari sempurna. Faktor penyebab lain terjadinya infeksi nifas di antaranya, adanya beberapa bakteri yang dapat menyebabkan infeksi pasca persalinan, daya tahan tubuh yang kurang, perawatan nifas yang kurang baik, kurang gizi/malnutrisi, anemia, *hygiene* yang kurang baik, serta kelelahan. Upaya yang dilakukan dengan memberikan asuhan pada ibu dan bayi dengan baik pada masa nifas diharapkan dapat mencegah kejadian infeksi yang akan berakibat menjadi komplikasi lebih lanjut untuk itu perlu diperhatikannya kebersihan, nutrisi, dan perawatan pada luka perineum (Bahiyatun, 2009).

Hakikatnya, setelah proses persalinan yang dialami oleh ibu, ibu akan mengalami perubahan disebut masa nifas. Masa nifas adalah masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu (Pitriani, 2014).

Pada masa nifas diperlukan nutrisi yang lengkap dengan tambahan kalori sebelum hamil yang akan mempercepat pemulihan kesehatan dan kekuatan, serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI, serta mencegah terjadinya infeksi. Tambahan kalori ini terdiri dari karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, dan protein (Bahiyatun, 2009). Pada masa nifas ini protein sangat berperan penting untuk proses penyembuhan luka pada perineum atau luka jalan lahir. Untuk itu pada ibu post partum ini perlunya diet tinggi protein dengan kadar sesuai kebutuhan dalam satu hari untuk menekan angka terjadinya infeksi, selain itu bila ibu nifas melakukan perawatan luka yang benar dan di tambah dengan diet tinggi protein akan mempercepat penyembuhan luka pada perineum.

Angka Kejadian KEK (Kekurangan Energi Kronik) di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 24,2% sedangkan di Jawa Timur sebesar 29,8% pada tahun 2013 dan di wilayah Kediri sebesar 7,4% pada tahun 2016.

Sebuah penelitian tentang gizi oleh (Hayu, dkk, 2013) dalam penyembuhan luka perineum di Kabupaten Jombang menunjukkan bahwa 7,4% ibu postpartum kurang gizi mengalami penyembuhan luka yang lama. Selain itu di Banda Aceh oleh (Fitri, 2013) 64,9% ibu postpartum dengan keadaan gizi yang kurang juga mengalami penyembuhan luka yang lama. Selain itu di Kabupaten Klaten oleh (Purwaningsih, dkk, 2015) sebanyak 71,4% ibu postpartum yang memiliki gizi yang kurang mengalami kesembuhan luka yang lama dan berpotensi untuk terjadi infeksi.

Jumlah kasus maternal yang disebabkan karena infeksi di kabupaten Kediri dari tahun 2013 mencapai 29 jiwa dan tahun 2014 meningkat menjadi 31 jiwa, walaupun pada tahun 2015 masih tetap 31 jiwa yang mengalami infeksi seharusnya tenaga kesehatan bisa menurunkan angka kejadian terjadinya infeksi.

Idealnya proses penyembuhan luka memerlukan nutrisi sebagai dasar untuk pembentukan sel. Sebagai contohnya vitamin A diperlukan untuk membantu proses epitelasi atau penutupan luka dan sintesis kolagen, vitamin B kompleks sebagai kofaktor pada sistem enzim yang mengatur metabolisme protein, karbohidrat, dan lemak, selain itu vitamin C juga berfungsi pada pembentukan fibroblas, dan mencegah adanya infeksi, serta membentuk kapiler-kapiler darah, dan vitamin K yang membantu sintesis protombin dan berfungsi sebagai zat pembeku darah (Damayanti, 2015).

Ibu nifas juga sangat memerlukan protein dalam pembangunan sel di dalam tubuh. Selain itu protein juga berperan dalam sistem imun karena protein dibutuhkan dalam pembelahan sel yang ada di dalam tubuh. Kekurangan protein dapat mengakibatkan penurunan pada proses angiogenesis, penurunan proliferasi fibroblas dan sel endotel, serta penurunan sintesis kolagen dan remodeling (Boyle, 2009).

Pada dasarnya protein terbagi atas dua (protein hewani dan protein nabati), protein hewani lebih unggul dalam proses pembentukan jaringan baru untuk itu peneliti akan melakukan penelitian terhadap protein hewani dalam lele karena dalam ikan lele mengandung kadar air 78,5

gr, kalori 90 gr, protein 18,7 gr, lemak 1,1 gr, Kalsium (Ca) 15 gr, Phosphor (P) 260gr, Zat besi (Fe) 2gr, Natrium 150gr, Thiamin 0,10gr, Riboflavin 0,05gr, Niashin 2,0 gr per 100gram (Priliana, 2013).

Setelah dilakukan studi pendahuluan oleh peneliti di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo di dapatkan data persalinan Tahun 2016-2017 pada bulan Oktober sebanyak 28, November 30, Desember 17, Januari 43 dan di temukan bahwa pada proses penjahitan luka perineum baik dengan episiotomi maupun dengan ruptur di wilayah tersebut selalu menggunakan pembiusan karena mengingat asuhan sayang ibu padahal diketahui dalam teori mengatakan bahwa pembiusan akan berpengaruh terhadap penyembuhan luka.

Berdasarkan latar belakang di atas maka dilakukan penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kabupaten Kediri tentang "Pengaruh Konsumsi Ikan Lele Terhadap Lama Penyembuhan Luka Jahitan Perineum".

METODE PENELITIAN

Design dalam penelitian ini adalah praeksperimen sedangkan rancangan dalam penelitian ini adalah *Static Group comparison* yaitu ada kelompok kontrol dan ada kelompok eksperimen di mana pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan, setelah itu dilakukan posttest pada kelompok eksperimen tersebut setelah beberapa waktu, menggunakan variabel independen atau variabel bebas (Konsumsi ikan lele), dan variabel dependen atau variabel terikat (lama penyembuhan luka jahitan perineum) dan dilakukan pemeriksaan sesudah diberikan perlakuan setelah itu diteliti pada saat yang bersamaan. Selanjutnya dilakukan observasi lama penyembuhan luka jahitan perineum, hal ini bertujuan untuk mengetahui lama penyembuhan luka jahitan perineum dengan pemberian ikan lele.

HASIL PENELITIAN

Lama Penyembuhan Luka Jahitan Perineum dengan Konsumsi Ikan Lele

Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kecamatan Wates Kabupaten Kediri memiliki distribusi lama penyembuhan luka jahitan perineum dengan konsumsi ikan lele sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Hasil Pengukuran Lama Penyembuhan Luka Jahitan Perineum dengan Konsumsi Ikan Lele

Hasil Penilaian	Frekuensi	%
< 2 hari	0	0
2-4 hari	12	80
> 4 hari	3	20
Total	15	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa, hampir seluruh responden (80%) sembuh pada hari antara 2-4 hari.

Lama Penyembuhan Luka Jahitan Perineum Tanpa Konsumsi Ikan Lele

Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kecamatan Wates Kabupaten Kediri memiliki distribusi lama penyembuhan luka jahitan perineum dengan tanpa konsumsi ikan lele sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Hasil Pengukuran Lama Penyembuhan Luka Jahitan Perineum Tanpa Konsumsi Ikan Lele

Hasil Penilaian	Frekuensi	%
< 2 hari	0	0
2-4 hari	4	26,67
> 4 hari	11	73,33
Total	15	100

Dari tabel 2 didapatkan bahwa, sebagian besar responden (73,33%) sembuh > 4 hari.

Pengaruh Konsumsi Ikan Lele Terhadap Lama penyembuhan Luka Jahitan Perineum

Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kecamatan Wates Kabupaten Kediri memiliki distribusi pengaruh konsumsi ikan lele terhadap lama penyembuhan luka jahitan perineum sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Hasil Pengaruh Konsumsi Ikan Terhadap Lama Penyembuhan Luka Jahitan Perineum

Lama penyembuhan luka	Perlakuan		Tidak Perlakuan		Jumlah	%
	Frekuensi	%	Frekuensi	%		
< 2 hari	0	0	0	0	0	0
2-4 hari	12	80	4	26,67	16	53,33
> 4 hari	3	20	11	73,33	14	46,67
Total	15	100	15	100	30	100

Dari tabel 3 ditemukan hampir seluruh responden (80%) pada kelompok yang diberi perlakuan mengalami penyembuhan luka yang cepat yaitu kurang dari 4 hari. Sedangkan pada kelompok yang tidak diberi perlakuan sebagian besar responden (73,33%) mengalami penyembuhan luka yang lama yaitu lebih dari 4 hari.

Untuk menguji pengaruh konsumsi ikan lele terhadap lama penyembuhan luka jahitan perineum dilakukan uji *Mann Whitney U Test* (lampiran) karena skala data bertipe ordinal dan digunakan untuk menguji hipotesis komparatif independen. Hasil penghitungan diperoleh U hitung 37,5. Nilai U tabel dengan $n_1=15$ dan $n_2=15$ adalah 56. Karena U hitung (37,5) lebih kecil dari U tabel (56) maka H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi ikan lele terhadap lama penyembuhan luka jahitan perineum.

PEMBAHASAN

Lama Penyembuhan Luka Jahitan Perineum dengan Konsumsi Ikan Lele

Berdasarkan tabel 1 tentang Lama penyembuhan luka jahitan perineum dengan konsumsi ikan lele, dapat diketahui bahwa hampir seluruh responden (80%) ibu nifas dengan luka jahitan perineum sembuh pada hari ke 3, sebagian kecil responden (20%) ibu nifas sembuh pada hari ke > 4.

Djaeni (2010) menyatakan protein adalah komponen dasar sel dan sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan, pengantian dan perbaikan sel untuk proses penyembuhan luka. Selain itu menurut John (2011) protein memiliki peranan utama dalam mengatur fungsi sistem kekebalan tubuh, sebab kebutuhan untuk pembelahan sel normal dalam menghasilkan komponen seluler. Protein diperlukan untuk sintesis dan pembelahan sel yang sangat penting untuk penyembuhan luka.

Hasil penelitian didapatkan hampir seluruh responden (80%) ibu nifas memenuhi asupan protein dalam kategori sedang sehingga luka perineum lebih cepat sembuh yaitu dalam waktu 3 hari. Hal ini dikarenakan, ibu nifas mendapatkan protein yang terkandung didalam ikan lele yang diolah menjadi bothok dan pepes. Daging ikan lele merupakan makanan yang berprotein lebih tinggi dari ikan lain, selain itu harga ikan lele juga lebih terjangkau untuk kelas ekonomi rendah maupun tinggi dan mudah ditemukan dipasar. Selain itu, ibu nifas mengkonsumsi tambahan protein lain seperti tahu, tempe, ayam, daging, ikan untuk menu kesehariannya, sehingga dapat mencapai tingkat konsumsi protein 80-90%.

Sebagian kecil responden (20%) ibu nifas tidak mengkonsumsi protein hewani lain selain yang di berikan oleh peneliti dalam penyembuhan luka perineum, oleh karena itu penyembuhan luka lebih lama yaitu lebih dari 4 hari.

Hasil penelitian Endah Purwaningsih (2015) tentang Hubungan Konsumsi Makanan Protein Hewani Pada Ibu Nifas dengan Penyembuhan Luka Perineum di Wilayah Kerja Puskesmas Klaten Tengah. Diperoleh hasil bahwa konsumsi protein hewani pada ibu nifas mempercepat lama penyembuhan luka.

Dari pengukuran makanan *recall* 24 jam ditemukan bahwa konsumsi makanan ibu setiap hari (ikan lele) yang diberikan oleh peneliti, namun ibu nifas kurang mengkonsumsi makanan tambahan yang mengandung protein hewani, sehingga lama penyembuhan luka lebih lama. Dari hasil penelitian didapatkan lama penyembuhan luka sangat dipengaruhi oleh nutrisi cukup selain itu, juga didukung dengan kebersihan yang baik pada luka perineum serta konsumsi cairan yang

cukup. Protein mempengaruhi nutrisi yang dibutuhkan oleh ibu nifas dalam penyembuhan luka jahitan perineum, karena protein yang berasal dari makanan dibutuhkan dalam perbaikan sel.

Lama Penyembuhan Luka Jahitan Perineum Tanpa Konsumsi Ikan Lele

Berdasarkan tabel 2 tentang lama penyembuhan luka jahitan perineum tanpa konsumsi ikan lele, dapat diketahui bahwa sebagian besar (73,33%) ibu nifas mengalami penyembuhan luka jahitan perineum lebih dari 4 hari. Hampir setengah dari (26,67%) ibu nifas mengalami penyembuhan luka jahitan perineum kurang dari 4 hari.

Dalam bukunya Boyle (2009) tentang pemulihan luka, protein memiliki peranan utama dalam mengatur fungsi sistem kekebalan tubuh, sebab kebutuhan untuk pembelahan sel normal dalam menghasilkan komponen seluler. Antibody dan agen penting juga dalam penyusunan asam amino. Asam amino diperlukan untuk sintesis dan pembelahan sel yang sangat penting untuk penyembuhan luka. Selain itu menurut hasil penelitian dari Rini Hayu (2013) tentang Hubungan Antara Status Nutrisi Pada Ibu Nifas Dengan Penyembuhan Luka Perineum di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang bahwa nutrisi pada ibu nifas sangat mempengaruhi lama penyembuhan luka.

Hasil penelitian sebagian besar (73,33%) ibu nifas memenuhi asupan protein dalam kategori defisit sehingga mengalami penyembuhan luka yang lama yaitu lebih dari 4 hari. Hal ini terjadi karena pada saat penelitian, peneliti menemui ibu nifas dengan konsumsi nutrisi dalam kategori kurang dan ibu nifas juga kurang mengonsumsi protein yang berasal dari protein hewani meskipun sudah mengonsumsi protein nabati namun bila belum mencukupi angka kecukupan protein pada ibu nifas dapat mempengaruhi lama proses penyembuhan luka.

Hampir setengah dari (26,67%) ibu nifas mengonsumsi protein hewani dan juga tambahan protein nabati sehingga dalam penyembuhan luka jahitan perineum mengalami penyembuhan luka yang cepat yaitu kurang dari 4 hari.

Dari penelitian Hestianingrum (2010) tentang Hubungan Tingkat Kecukupan Protein dengan Lama Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Tawangharjo Kabupaten Grobongan, bahwa luka perineum sangat dipengaruhi oleh konsumsi protein terutama protein hewani.

Protein sangat dibutuhkan pada ibu nifas dalam mempercepat proses penyembuhan luka jahitan perineum. Setiap proses persalinan sebagian besar ibu akan mengalami luka jahitan perineum sehingga sangat dibutuhkan kebersihan yang baik, cairan yang cukup serta nutrisi yang tepat terutama protein yang dapat membantu mempercepat proses penyembuhan luka, namun selain protein juga harus tetap mencukupi nutrisi lainnya seperti vitamin, serat, kalori, dll sehingga proses penyembuhan luka tidak terhambat.

Pada penelitian ini, didapatkan sebagian ibu mengonsumsi protein hewani dengan tambahan protein nabati namun konsumsi protein nabati lebih besar dari pada protein hewani, sehingga mempengaruhi lama percepatan penyembuhan luka. Ini terjadi karena lebih banyak ibu nifas yang makan dengan seadanya sesuai dengan menu yang disiapkan oleh keluarga, pemenuhan nutrisi ibu nifas sebagian besar kurang memenuhi konsumsi protein yang cukup dalam kebutuhan gizi ibu sehari-hari dalam masa nifas, sehingga proses penyembuhan luka menjadi terganggu, sebaiknya dalam pemenuhan gizi ibu nifas yang benar ibu harus mendapat dukungan baik dari diri ibu maupun dari keluarga serta suami agar diharapkan nutrisi yang cukup dan tepat dapat membantu dalam proses penyembuhan luka.

Pengaruh Konsumsi Ikan Lele Terhadap Lama penyembuhan Luka Jahitan Perineum

Hasil analisa data dengan menggunakan uji statistik *Mann Whitney U test* didapatkan nilai U hitung 37,5 dengan $n_1 = 15$ dan $n_2 = 15$ dan ditemukan U tabel = 56. Karena U hitung (37,5) lebih kecil dari U tabel (56) maka hipotesis diterima artinya ada pengaruh konsumsi ikan lele terhadap lama penyembuhan luka jahitan perineum.

Menurut Boyle (2009), penyembuhan luka akan sembuh pada hari ke 2-4 dimana pada hari tersebut akan memproduksi matriks kolagen di sekitar luka yang akan membentuk pembuluh darah baru. Fibroblas di stimulasi untuk memproduksi kolagen dalam pembentukan sel darah baru tersebut. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Irfana Tri Wijayanti (2015) tentang Hubungan Antara Perawatan Luka Perineum, Tarak Makan dan Persepsi Tentang Tarak Makan pada Ibu Nifas terhadap lamanya Penyembuhan Luka Perineum di Desa Wukirsari Kecamatan Todanan Kabupaten Blora, tarak makan sangat mempengaruhi penyembuhan luka. Jurnal menurut Lorincyna Nammu (2014) tentang Pemenuhan Nutrisi terhadap Penyembuhan Luka Perineum

pada Asuhan Keperawatan, tertulis bahwa nutrisi sangatlah mempengaruhi proses penyembuhan luka pada ibu nifas.

Hasil penelitian dari 15 ibu nifas sebagian besar (80%) mengkonsumsi ikan lele dan makanan sehari-hari mengalami penyembuhan luka yang lebih cepat. Dalam penelitian ini ditemukan pada lembar *recall* 24 jam ibu mengkonsumsi ikan lele, dan tambahan protein lain yang berasal dari protein hewani, sehingga lama penyembuhan luka lebih cepat dari pada ibu nifas dengan konsumsi ikan lele namun tidak mengkonsumsi tambahan protein hewani lain. Hal ini dapat terlihat pada ibu nifas dengan lama penyembuhan luka jahitan perineum dengan asupan protein sedang mengalami penyembuhan luka yang cepat yaitu pada hari ke 3, sedangkan ibu nifas dengan asupan protein dalam kategori defisit mengalami tingkat penyembuhan luka yang lebih lama yaitu lebih dari 4 hari.

Peneliti mendapatkan bahwa proses penyembuhan luka sangat dipengaruhi oleh protein yang cukup. Kebutuhan nutrisi juga harus diikuti dengan perawatan luka perineum yang adekuat terutama kebersihan pembalut, personal hygiene, BAK, BAB, bukan hanya kebersihan namun pemenuhan cairan juga harus diperhatikan.

Penelitian tentang konsumsi ikan lele terhadap lama penyembuhan luka ini sangat dipengaruhi oleh nutrisi, kebersihan, dan kebutuhan cairan dalam tubuh serta motivasi dan dukungan, keluarga, suami maupun tenaga kesehatan agar selain proses penyembuhan luka lebih cepat dan lebih terpantau juga menurunkan angka kejadian terjadinya infeksi pada ibu nifas, ini terjadi karena pada ibu nifas sangat rawan terhadap kejadian infeksi karena pada ibu nifas terdapat luka yang memicu perkembangbiakan bakteri yang dapat menyebabkan infeksi, sehingga harus selalu dijaga nutrisi, kebersihan, serta kecukupan cairan yang cukup.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Lama penyembuhan luka jahitan perineum dengan konsumsi ikan lele pada ibu nifas sembuh dalam waktu kurang dari 4 hari yaitu sebanyak 80%.
2. Lama penyembuhan luka jahitan perineum tanpa konsumsi ikan lele pada ibu nifas sembuh dalam waktu lebih dari 4 hari sebanyak 73,33%.
3. Ada pengaruh konsumsi ikan lele terhadap lama penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu nifas karena ditemukan bahwa $U_{hitung} (37,5) < U_{tabel} (56)$.

Saran

Saran yang dikemukakan sebagai berikut:

1. Bagi peneliti
Diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat menambahkan hasil lab dan recall harus di kontrol dengan cara observasi partisipan serta dapat mengkaji faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi penyembuhan luka jahitan perineum.
2. Bagi tempat penelitian
Diharapkan agar petugas kesehatan dapat melakukan upaya untuk membudayakan konsumsi protein pada ibu nifas dengan cara memberikan penyuluhan tentang tarak dan meyakinkan ibu nifas bahwa tarak dapat mempengaruhi lamanya penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu nifas. Selain penyuluhan bisa ditunjang dengan pemberian leaflet.
3. Bagi institusi pendidikan
Diharapkan bagi institusi pendidikan dapat menambah buku referensi tentang gizi untuk memudahkan dalam mengkaji kandungan gizi lain yang dapat mempengaruhi penyembuhan luka perineum.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Eny. 2016. Studi Komparasi Hasil Penyembuhan Luka Episiotomi yang Dianestesi dan yang Tidak Dianestesi Di Ruang Bersalin Rs.William Booth Surabaya. Surabaya: AKPER William Booth
- Aziz, Septian.2016. Hubungan Tingkat Konsumsi Protein, Zat Besi (Fe) dan Zinc (Zn) dengan Kondisi Penyembuhan Luka Perineum Derajat II pada Ibu Nifas. Malang: FKUB. Diakses pada tanggal 15 Desember 2016. < <http://majalahfk.ub.ac.id/index.php/mkfkub/article/view/102> >

- Baroroh, Dewi. 2011. Konsep Luka. PSIK FIKES: UMM. Diakses pada tanggal 15 Desember 2016. < <https://www.scribd.com/document/145256486/Konsep-Luka> >
- Bahiyatun. 2009. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal. Jakarta: EGC
- Boyle, Maureen. 2009. Pemulihan Luka. Jakarta: EGC
- Ellya, Eva. 2010. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Trans Info Media.
- Dewi, Nirmala. 2010. Nutrition and Food Gizi dan Keluarga. Jakarta: Kompas
- Djaelani, Achmad. Ilmu Gizi. Jakarta: Dian Rakyat
- Hartono, Andry. 2006. Terapi Gizi dan Diet Rumah Sakit. Jakarta: EGC
- Hartono, Andry. 2008. Rawat Ginjal Cegah Cuci Darah. Yogyakarta: Kanisius
- Hidayat, Aziz Alimul. 2008. Buku Saku Praktikum Keperawatan Anak. Jakarta: EGC
- Hidayat, Rysky. 2010. Hubungan Tingkat Konsumsi Protein, Zat Besi (Fe) Dan Zinc (Zn) Dengan Kondisi Penyembuhan Luka Perineum Derajat II Pada Ibu Nifas. Yogyakarta: Univ Sanata Dharma. Diakses tanggal 15 Desember 2016. < <https://www.usd.ac.id/fakultas/ekonomi/mmusd/f113/PANDUAN/0%20DRAFT%20PEDOMAN%20PENULISAN%20TESIS%20MMUSD-Edited%20-%20ok.pdf> >
- Istiyani, Ari. 2014. Gizi Terapan. Bandung: Remaja Rosdakarya
- John, Sonny. 2011. Peran Integrin Pada Angiogenesis penyembuhan Luka. Manado: FK USR. Diakses pada tanggal 15 Desember 2016. < http://www.kalbemed.com/Portals/6/07_184Peranintegrin.pdf >
- Kurniarum, Ari. 2015. Keefektifan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Menggunakan Daun Sirih. Klaten: Politeknik Surakarta. Diakses tanggal 15 Desember 2016. < <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=403714&val=6664&title=KEEFEKTIFAN%20PENYEMBUHAN%20LUKA%20PERINEUM%20PADA%20IBU%20NIFAS%20MENGGUNAKAN%20DAUN%20SIRIH> >
- Maghfuri, Ari. 2015. Keterampilan Dasar Perawatan Luka Bagi Pemula. Jakarta: TIM
- Pitriani, Risa. 2014. Panduan Lengkap Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal (Askeb III). Yogyakarta: Deepublish
- Putri, Ika, dkk. 2015. Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan II. Yogyakarta: Deepublish.
- Ramayuli, Risa. 2013. Makanan Sehat Atasi Berbagai Macam Penyakit. Jakarta: Penebar Plus
- Saleha, Siti. 2013. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika.
- Sandjaja. 2009. Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga. Jakarta: Kompas
- Santoso, Singgih. 2010. Statistik Nonparametrik Konsep dan Aplikasi dengan SPSS. Jakarta: Gramedia
- Sarwono. 2009. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Sarwono. 2011. Ilmu Bedah Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2015. Metode Statistik. Bandung: Alfabeta
- Suherni, dkk. 2009. Perawatan Masa Nifas. Yogyakarta: Fitramaya
- Suryaningrum, dkk. 2012. Aneka Bahan Olahan Lele. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Soekidjo. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Triana, Ani, dkk. 2015. Kegawat Daruratan Maternal dan Neonatal. Yogyakarta: Deepublish.
- Nanny, Vivian. 2013. Asuhan Neonatus, Bayi dan Anak Balita. Jakarta: Salemba Medika.
- Yuniarti, Desi. 2013. Pengaruh Suhu Pengeringan Vakum Terhadap Kualitas Serbuk Albumin Ikan Gabus (*Ophiocephalus Striatus*). Malang: UB. Diakses tanggal 15 Desember 2016. < <http://thpi.studentjournal.ub.ac.id/index.php/thpi/article/viewFile/1/1> >