

Efektivitas Pemberian Putih Telur dan Ikan Lele Terhadap Penyembuhan Jahitan Perineum pada Ibu Nifas

Bekti Yuniyanti¹, Mundarti², Ari Kurniawati³

¹Poltekkes Kemenkes Semarang, bekti_yuniyanti@yahoo.com

²Poltekkes Kemenkes Semarang, mundaramli@yahoo.co.id

³Puskesmas Punggelan 2 Kab Banjarnegara, arikurnia531@gmail.com

Korespondensi Email: bekti_yuniyanti@yahoo.com

Article Info

Article History

Submitted, 2026-05-17

Accepted, 2026-05-22

Published, 2026-06-24

*Keywords: Egg White,
Catfish, Postpartum.*

Kata Kunci: Putih Telur,
Lele, Penyembuhan
Jahitan Perineum

Abstract

The Effect of Egg White and Catfish Consumption on Perineal Suture Healing in Postpartum Mothers. The postpartum period (puerperium) is a time of recovery following pregnancy and childbirth, during which complications such as uterine atony, retained placenta, and episiotomy or birth canal lacerations may occur. Nutritional factors—specifically protein, vitamins, and minerals—influence the healing of birth canal lacerations. Eggs and catfish are accessible protein sources that can be simply prepared using a blend of herbs and spices. The objective of this study was to determine the difference in effectiveness between the administration of egg white and catfish regarding the healing of perineal sutures in postpartum mothers. This study employed an experimental method with a two-group posttest-only design and was conducted at the Punggelan 2 Community Health Center (Puskesmas) in Banjarnegara Regency. The sample was selected using purposive sampling, consisting of 32 postpartum mothers with second-degree perineal sutures during February and March who had no history of diabetes mellitus or hypertension and consented to participate; 16 respondents were administered egg white and 16 were administered catfish from the first to the seventh day, with evaluations performed on the eighth day using the REEDA score. Data analysis was conducted using the Mann-Whitney test. The mean consumption was 2.56 for egg whites and 1.38 for catfish. The Mann-Whitney test results showed a p-value of 0.024 and an r-value of 0.398, with mean ranks of 20.16 for the egg white group and 12.84 for the catfish group. This indicates a significant difference in effectiveness between the two interventions regarding perineal suture healing, with catfish proving more effective for healing.

Abstrak

Nifas (puerperium) merupakan masa pemulihan setelah melalui masa kehamilan dan persalinan, komplikasi yang terjadi selama masa nifas seperti atonia uteri, retensio plasenta episiotomi atau laserasi jalan lahir. Salah satu

faktor yang mempengaruhi penyembuhan laserasi jalan lahir yaitu faktor gizi, terutama protein, vitamin dan mineral. Telur dan ikan lele merupakan sumber protein yang mudah dijangkau dengan cara pengolahannya yang sederhana menggunakan campuran bumbu dan rempah. Tujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas pemberian putih telur dan lele terhadap penyembuhan jahitan perineum pada ibu nifas. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan desain two group posttest only design, dilakukan di Puskesmas Punggelan 2 Kabupaten Banjarnegara. Sampel penelitian diperoleh melalui purposive sampling yaitu ibu nifas dengan jahitan perineum dengan jahitan derajat 2 pada bulan Februari dan Maret, tidak ada penyakit DM, hipertensi, bersedia menjadi responden, sejumlah 32 responden dengan 16 responden di berikan putih telur dan 16 responden diberikan ikan lele diberikan hari pertama sampai hari ketujuh dan dievaluasi menggunakan skor REEDA hari kedelapan. Analisa data dengan uji Mann Whitney. Hasil rerata konsumsi putih telur 2,56, rerata konsumsi ikan lele 1.38. Hasil uji mann whitney menunjukkan p value 0,024, nilai $r = 0,398$ dengan mean rank kelompok putih telur 20,16 dan kelompok ikan lele 12.84, artinya ada perbedaan yang cukup kuat efektivitas pemberian putih telur dan ikan lele terhadap kesembuhan jahitan perineum, dimana ikan lele lebih efektif untuk menyembuhkan jahitan.

Pendahuluan

Kematian ibu di Indonesia masih menjadi indikator status kesehatan. Jumlah kematian di Indonesia mengalami fluktuasi dari tahun ketahun, dimana AKI tahun 2024 sebanyak 4.150 dimana penyebab meliputi komplikasi nonobstetrik dalam kehamilan sebanyak 1.351 kasus, diikuti oleh hipertensi dalam kehamilan, persalinan dan nifas sebanyak 988 kasus dan perdarahan obstetrik sebanyak 955 kasus (Kemenkes, 2025) Penyebab kematian ibu ini menunjukkan bahwa kematian maternal dapat dicegah apabila cakupan pelayanan disertai dengan mutu pelayanan yang baik (Kemenkes RI, 2025) Bidan sebagai salah satu tenaga kesehatan yang sangat berperan dalam upaya menurunkan AKI baik pada masa hamil, bersalin maupun nifas. Pelayanan nifas diberikan melalui pelayanan di fasilitas kesehatan maupun melalui kunjungan rumah dalam rangka meningkatkan status kesehatan ibu dan bayi.

Setiap ibu nifas memiliki resiko terjadi infeksi selama masa nifas disebabkan karena imunitas yang menurun, kebersihan genitalia tidak terjaga, nutrisi yang tidak terpenuhi sesuai kebutuhannya terutama kalori, karbohidran dan protein serta vitamin dan mineral. Resiko infeksi juga meningkat pada ibu nifas dengan robekan jalan lahir. Secara umum infeksi pada masa nifas disebabkan karena berkembangnya bakteri *Streptococcus* atau *Staphylococcus* pada daerah sekitar rahim dan jalan lahir. Faktor nutrisi dan anemia akan mempengaruhi kesembuhan jahitan pada rahim maupun jalan lahir. (Ayu Maharani, 2021) Robekan pada vagina apabila tidak dilakukan penjahitan dengan tepat, perawatan dengan tepat dapat memicu terjadinya infeksi pada jahitan tersebut. Infeksi pada vagina dan sekitarnya dapat menjalar ke saluran perkemihan sehingga menyebabkan infeksi yang dapat berkembang ke organ-organ lain sehingga bisa menyebabkan sepsis (Redaksi Hamil.co.id, 2026)

Laserasi jalan lahir yaitu induksi atau augmentasi persalinan, distosia, malposisi, partus presipitatus, ekstraksi forceps, dan vakum ekstraksi (Handayani and Pujiastuti, 2016). Kesembuhan jahitan pada perineum dipengaruhi antara lain oleh faktor nutrisi, perawatan jahitan, kebersihan, defisit oksigen, status imunitas (Mayangsari and dkk, 2025a). Nutrisi yang berperan dalam kesembuhan jahitan adalah nutrisi yang kaya protein dan kalori. Sumber protein dapat diperoleh dari bahan hewani yaitu telur, daging, susu, ikan, keju. Sedangkan sumber nabati diperoleh dari tahu. Tempe dan kacang-kacangan. Protein berperan membentuk asam amino yang dibutuhkan untuk perbaikan jaringan dan regenerasi. Disamping protein juga dibutuhkan vitamin dan beberapa mineral. Vitamin A berperan dalam pembentukan jaringan epitel agar jahitan menutup, Vitamin C berperan untuk sintesis kolagen dan integrasi kapiler, zat besi berperan untuk mengikat oksigen yang dibawa ke jaringan (Anjar Prasetyo, 2023). Protein selain berperan dalam regenerasi jaringan, juga berperan untuk imunitas sehingga jahitan tidak mengalami infeksi. Protein berperan dalam pembentukan imunitas, sitokin dan enzim yang menunjang kekebalan tubuh. (Rosyadia Wachid and dkk, 2025).

Salah satu protein hewani yang dapat dikonsumsi oleh ibu nifas dengan robekan jalan lahir yaitu telur, karena salah satu sumber protein hewani yang memiliki rasa lezat, mudah dicerna, dan memiliki kandungan gizi yang tinggi yaitu telur. Selain itu telur mudah didapatkan di masyarakat karena harga relatif murah. Kandungan putih telur per 100 gram terdiri dari 87,8 gram air, 50 kal energi, 10,8 gram protein, 6 mg kalsium, 17 mg fosfor, 0,2 mg zat besi, 164 mg natrium, 138,5 mg kalium, 0,03 mg tembaga, 0,4 mg seng, 0,26 mg riboflavin, 0,4 mg niasin (Kemenkes RI, 2018). Protein di dalam putih telur mengandung semua asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh untuk hidup sehat. Telur memiliki nilai kegunaan protein (*net protein utilization*) 100% dibandingkan dengan ayam (80%) dan susu (75%), yang berarti asam amino di dalam telur tinggi dan lengkap sehingga dapat digunakan untuk pertumbuhan maupun pergantian sel – sel yang rusak (Alex S, 2014).

Ikan lele memiliki kandungan gizi yang tinggi dan bermanfaat untuk membantu pertumbuhan jaringan kulit yang rusak atau untuk penyembuhan jahitan. dalam 100 gram ikan lele mengandung energi sebesar 93 kalori, air sebanyak 78,1 gram, mineral 1,5 gram, kalsium 34 mikrogram, fosfor 116 mikrogram, zat besi 0,2 mikrogram, karoten 12,070 mikrogram, dan vitamin A 210 SI, protein 19,91 gram, dan lemak 2,2 gram. Ikan lele juga mengandung kadar lisin dan leusin lebih tinggi dari daging sapi, yang berguna untuk pertumbuhan dan pembentukan jaringan otot (Amri and Khairuman, 2014).

Salah satu komplikasi obstetri adalah trauma saluran genitalia (20%). Trauma saluran genitalia bisa disebabkan karena episiotomi atau laserasi serviks, vagina atau perineum (Handayani and Pujiastuti, 2016). Puskesmas Punggelan 2 didapatkan data ibu bersalin tahun 2023 sejumlah 120, ibu bersalin yang mengalami perjahitanan jalan lahir atau *rupture perineum* sejumlah 64 ibu nifas.

Luka perineum dapat terjadi karena ruptur spontan atau disebabkan karena episiotomi berdasarkan indikasi. Kesembuhan jahitan pada perineum terjadi dalam 3 tahapan, yaitu inflamasi berlangsung 1-4 hari, proliferasi berlangsung 5-20 hari dan maturasi berlangsung 21-30 hari (Walyani and Purwoastuti, 2015). Tingkat kesembuhan luka dapat dilakukan observasi melalui skala REEDA untuk mengkaji tentang *Redness, edema, echymosis, discharge and approximation*. Berdasarkan derajat kesembuhan dibedakan berdasarkan skor yang diperoleh, 0 dikatakan sembuh baik, 1-5 penyembuhan jahitan sedang, 6-10 penyembuhan jahitan kurang, dan 11-15 tidak ada penyembuhan jahitan (Hasanah and Runjati, 2024).

Beberapa penelitian terdahulu telah dilakukan upaya untuk mempercepat kesembuhan jahitan pada perineum, namun belum ada yang membandingkan antara pemberian putih telur dan ikan lele terhadap kesembuhan pada jahitan perineum, selain itu juga bervariasi waktu pemberian intervensi. Sedangkan pada penelitian ini membandingkan efektivitas pemberian putih telur dan ikan lele terhadap kesembuhan pada

jahitan perineum dengan lama pemberian 7 hari yang diberikan sejak nifas hari pertama dan dilakukan evaluasi pada hari kedelapan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian putih telur dan ikan lele terhadap tingkat penyembuhan luka perineum pada ibu nifas.

Metode

Desain penelitian adalah quasi eksperimen dengan *post test only desain*. Sampel adalah semua ibu nifas dengan robekan perineum derajat 2 di Punggelan 2 Kabupaten Banjarnegara pada bulan Februari – Maret 2025. Jumlah sampel 32 orang terbagi dalam 2 kelompok yaitu ibu nifas yang mendapatkan 100 gram putih telur selama 7 hari diberikan dalam bentuk pepes dan kelompok ibu nifas yang mendapatkan 100 gram ikan lele selama 7 hari diberikan dalam bentuk pepes, diberikan setiap hari secara langsung oleh kader kesehatan.

Kesembuhan jahitan dilakukan observasi pada hari ke 8 menggunakan *tools* REEDA dengan kategori: skor 0 -15. Uji analisa untuk mengetahui perbedaan efektivitas pemberian putih telur dan ikan lele terhadap tingkat kesembuhan jahitan perineum dengan menggunakan uji *Mann Whitney*. Peneliti mendapatkan persetujuan ethical clearance dari Komisi Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Semarang dengan Nomor 201/EA/F.XXIII.38/2025

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro–Wilk, diperoleh nilai *p* sebesar 0,028. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data lama persalinan tidak berdistribusi normal.

Berikut adalah hasil uji analisa univariate skor kesembuhan jahitan perineum pada hari kedelapan

Tabel 1. Analisa univariate pemberian putih telur dan lele terhadap kesembuhan luka perineum di Puskesmas Pugelan 2

Variabel	N	Mean	Median	Minimum	Maksimum
putih telur	16	2,56	2.5	0	5
lele	16	1,38	1	0	4

Sumber: olah data hasil penelitian

Berdasarkan tabel 1. Diperoleh hasil ibu nifas yang mendapatkan putih telur, diperoleh tingkat kesembuhan pada hari kedelapan rata-rata 2.56 dan ibu nifas yang mendapatkan ikan lele dengan rata-rata 1.38. berdasarkan nilai median diperoleh ikan lele lebih baik daripada putih telur.

Tabel 2. Analisa bivariate pemberian putih telur dan lele terhadap kesembuhan luka perineum di Puskesmas Pugelan 2

Variabel	Mean rank	value	Z	r
putih telur	20.16	0.024	-2,250	0,398
Ikan lele	12.84			

Sumber: olah data uji *mann whitney*

Berdasarkan tabel 2. Hasil uji Mann–Whitney menunjukkan nilai $p = 0,024$ ($p < 0,05$), maka H_1 diterima, sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara efektivitas konsumsi putih telur dan ikan lele terhadap penyembuhan jahitan perineum pada ibu nifas.

Sedangkan mean rank pada kelompok putih telur adalah 20,16, dan pada kelompok ikan lele sebesar 12,84. Mengingat aspek yang diukur adalah skor REEDA, di mana

semakin rendah skor menunjukkan penyembuhan luka yang semakin baik, maka kelompok ikan lele memiliki kecenderungan skor REEDA yang lebih rendah dibandingkan kelompok putih telur, sehingga ikan lele lebih efektif dibandingkan putih telur dalam mempercepat penyembuhan jahitan perineum pada ibu nifas. Selain itu, berdasarkan nilai $r = 0,398$, yang termasuk dalam kategori efek sedang (medium effect). Artinya, selain terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik, perbedaan efektivitas antara kedua intervensi juga memiliki makna praktis yang cukup kuat

Jahitan pada perineum harus dilakukan perawatan dengan baik untuk mencegah infeksi. Komplikasi tersebut disebabkan karena higiene pada genitalia yang buruk. Upaya pencegahan infeksi yaitu dengan perawatan jahitan perineum dan meningkatkan konsumsi nutrisi yang tinggi protein dan vitamin (Sukmawati et al., 2023). Protein dalam makanan digunakan untuk proses penyembuhan jahitan perineum melalui proses regenerasi sel baru dan membantu pembentukan sel-sel yang dibutuhkan, selama granulasi fibroblast membuat kolagen untuk menutup luka dan membentuk pembuluh darah baru (Sukmawati et al., 2023).

Protein memiliki peran dalam membentuk fibrin dan kolagen sebagai pembentuk jaringan pada luka, serta merangsang terjadinya angiogenesis yang penting dalam proses penyembuhan jahitan. Putih telur mengandung riboflavin, asam amino, klorin magnesium, kolin, kalium, sodium, sulfur, dan albumin 95%, dimana kandungan proteinnya mudah dicerna dan diserap sehingga dapat dimanfaatkan oleh tubuh dengan mudah bagi pembentukan jaringan luka (Sukmawati et al., 2023)

Kandungan dalam 100 gram ikan lele terkandung energi 93 kal, air 78,1 gram, lemak 2,2 gram, protein 19,91 gram, mineral 1,5 gram, kalsium 34 mikrogram, fosfor 116 mikrogram, zat besi 0,2 mg, dan vitamin A 210 SI. Ikan lele juga mempunyai kandungan vitamin A lebih tinggi yang berguna untuk mendukung pertumbuhan sel, Vit A sangat berperan penting untuk penyembuhan jahitan karena membantu dalam proses epitelisasi yaitu penutupan jahitan dengan sel sel baru yang melapisi permukaan jahitan, meredakan peradangan dan meningkatkan imunitas. Protein yang terkandung ikan lele juga terdapat leusin dan isoleusin yang tinggi dibanding daging sapi, leusin sangat diperjajitann untuk perombakan dan pembentukan otot, sedangkan lisin sangat dibutuhkan untuk membantu proses pertumbuhan. Peran leusin adalah untuk memperbaiki dan membentuk otot, sedangkan peran Lisin adalah berperan dalam pembentukan sel. (Amri and Khairuman, 2014) Protein berkualitas tinggi, asam amino esensial, metionin, dan leusin serta mineral seperti zinc dan zat besi yang berperan dalam sintesis kolagen, regenerasi jaringan, dan proses penyembuhan jahitan (Sukmawati et al., 2023) Peran kalsium pada lele antara lain mempercepat penghentian perdarahan, zat besi pada lele berperan berperan dalam pembentukan imunitas dalam tubuh (Sulastri and Erlidawati, 2019)

Beberapa kandungan nutrisi yang terdapat pada lele tersebut sangat menunjang dalam proses kesembuhan luka, mulai dari menghentikan perdarahan, pembentukan sel pembentuk jaringan otot perineum dan selaput vagina, serta mencegah infeksi dengan meningkatnya sistem kekebalan tubuh secara umum. Disamping itu perawatan yang tepat pada area genitalia turut berperan penting untuk kesembuhan karena menurunkan resiko terjadi infeksi pada jahitan. Edukasi yang telah dilakukan pada ibu nifas juga berdampak terhadap perilaku ibu nifas dalam aspek kebersihan genitalia

Hasil penelitian ini pemberian putih telur dan ikan lele efektif menyembuhkan jahitan jahitan perineum, dimana ikan lele lebih baik dalam mempercepat kesembuhan jahitan daripada putih telur. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa pemberian lele efektif menyembuhkan jahitan perineum dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan lele, dengan U hitung 37.5 lebih kecil dari U tabel 56 (Putri Fadelika et al., 2018) Selain hasil penelitian tersebut, juga sesuai dengan tentang pemberian abon lele, bahwa pemberian abon lele efektif menyembuhkan jahitan jahitan perineum dengan p value 0,009 (Dewi and Widyastuti, 2025) Kesembuhan jahitan jahitan pada perineum selain

dipengaruhi oleh faktor nutrisi, juga dipengaruhi oleh kebersihan genitalia, istirahat, medikasi, defisit oksigen, gangguan sistemik, immunosupresif. Adapun tahapan kesembuhan jahitan terjadi dalam 3 fase, yaitu fase inflamasi, fase proliferasi, dan fase maturasi (Mayangsari dkk, 2025b)

Terdapat beberapa keterbatasan pada penelitian yang dilakukan yaitu tidak mengkaji tentang daily food dan daily activity, tidak mengidentifikasi status gizi saat penelitian meliputi IMT, HB saat nifas. Serta tidak membatasi penggunaan antibiotik pada semua pasien, karena masih merupakan protab di puskesmas

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil kesembuhan jahitan perineum rerata skor REEDA pada ibu nifas yang mendapat putih telur 2.56 dan rerata skor REEDA pada ibu nifas yang mendapat ikan lele 1.38. Sedangkan berdasarkan hasil uji mann whitney diperoleh p value 0.024 yang berarti ada perbedaan efektivitas pemberian putih telur dan ikan lele terhadap penyembuhan jahitan perineum, dengan mean rank ikan lele 12.84 lebih sedikit daripada mean rank putih telur sebesar 20.16, artinya ikan lele lebih efektif untuk kesembuhan jahitan jahitan perineum. Berdasarkan nilai $r = 0,398$ artinya ada perbedaan yang cukup kuat efektivitas putih telur dan ikan lele terhadap kesembuhan jahitan perineum.

Saran bagi ibu nifas dengan jahitan perineum secara rutin mengkonsumsi ikan lele untuk membantu mempercepat kesembuhan jahitan, disamping tetap mempertahankan kebersihan genitalia. Bidan diharapkan mensosialisasikan kepada masyarakat tentang manfaat ikan lele untuk kesembuhan jahitan perineum

Ucapan Terima Kasih

Disampaikan kepada Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang yang telah memfasilitasi perijinan dalam penelitian ini, kepada Kepala Puskesmas dan para Bidan yang terlibat pelaksanaan penelitian di Puskesmas Punggelan 2 Kab Banjarnegara sebagai lokasi penelitian

Daftar Pustaka

- Alex S, 2014. Telur asin dan telur aneka rasa. Penerbit Pustaka Baru Press, Yogyakarta.
- Amri, K., Khairuman, 2014. Panen Rupiah dari budidaya lele. Penerbit Erlangga.
- Anjar Prasetyo, N., 2023. Pengaruh Diet TKTP Terhadap Proses Penyembuhan Luka Post Operasi. Kemenkes.
- Ayu Maharani, 2021. Awas, Ibu yang Habis Melahirkan Bisa Kena Infeksi Puerperalis! Klikdokter.
- Dewi, S., Widyastuti, W., 2025. Pengaruh Konsumsi Abon Ikan Lele terhadap Proses Penyembuhan Luka Jahitan Perineum di Klinik Mutiara Evo Medistra Kabupaten Tangerang, Banten. MAHESA : Malahayati Health Student Journal 5, 1792–1801. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i4.16961>
- Handayani, E., Pujiastuti, W., 2016. Asuhan Holistik Masa Nifas dan Menyusui . Trans Medika , Yogyakarta .
- Hasanah, A.U., Runjati, 2024. Gel Ekstrak Daun Pare . KBM INDONESIA, Yogyakarta.
- Kemenkes, 2025. profil kes Indonesia 2024.
- Kemenkes RI, 2025. Pedoman Penyelenggaraan pelayanan obstetri neonatal komprehensif di RS.
- Mayangsari, D., dkk, 2025a. bunga rampai perawatanpasca persalinan. PT Nuansa fajar cemerlang, Jakarta.
- Mayangsari, D., dkk, 2025b. bunga rampai perawatan paska persalinan. PT Nuansa Fajar gemilang.
- Putri Fadelika, M., Estuning Rahayu, D., Sendra, E., 2018. PENGARUH KONSUMSI

- IKAN LELE TERHADAP LAMA PENTYEMBUHAN LUKA JAHITAN PERINEUM. Global Health Science 3.
- Redaksi Hamil.co.id, 2026. 10 Penyebab Kematian Ibu Pada Masa Nifas Paling Berbahaya. Hamil.co.id.
- RI, K.K., 2018. Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2017. Kementrian Kesehatan RI, Jakarta.
- Rosyadia Wachid, F., dkk, 2025. Buku Referensi Peningkatan imunitas Tubuh melalui Gizi. Optimal Untuk Negeri.
- Sukmawati, A., Sabur, F., Darmawan, A.R., Sadinoor, Mahbub, K., 2023. Buku Ajar Metodologi Penelitian . Sonpedia Publishing Indonesia, Jambi .
- Walyani, Elisabeth. siwi, Purwoastuti, Th.E., 2015. Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui, 1st ed. PUSTAKABARUPRESS, Yogyakarta.