



ANALISIS PANTANG MAKAN DENGAN DERAJAT LUKA PERINEUM TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PADA IBU NIFAS

Analysis of Eating Behavior with the Degree of Perineum Injuries on Healing of Wounds Paternal Women

Irma Ayu Dwi Kasari¹, Candra Wahyuni²

¹Mahasiswa Program Studi D-IV Kebidanan

²Dosen IIK STRADA Indonesia

Email: irmaayu872@gmail.com

ABSTRAK

Faktor yang mempengaruhi dalam penyembuhan luka perineum diantaranya, status nutrisi, istirahat, stres, infeksi, merokok, kondisi medis dan pengobatan dan obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pantang makan dan derajat luka perineum terhadap penyembuhan luka pada ibu nifas. Desain penelitian yang digunakan adalah *Retrospektif*, populasinya seluruh ibu nifas pada bulan Maret 2020. Dengan menggunakan *Purposive sampling*, diperoleh 15 responden sesuai kriteria inklusi. Parameter yang digunakan jawaban kuisisioner pantang makan selama satu minggu masa nifas, lembar observasi derajat luka perineum, dan lembar observasi penyembuhan luka. Pengumpulan data diolah dengan uji analitik korelasi menggunakan uji *Spearman Rank Correlation*. Hasil analisa $p (0.000) < \alpha (0,05)$ maka ada hubungan yang signifikan antara pantang makan dan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. Dan nilai $p (0.435) > \alpha (0,05)$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara derajat luka perineum dan penyembuhan luka pada ibu nifas. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diharapkan kepada tenaga kesehatan khususnya bidan agar memberikan informasi secara akurat kepada ibu-ibu nifas yang mengalami luka perineum tentang pantang makan yang mempengaruhi penyembuhan luka perineum.

Kata kunci: pantang makan, penyembuhan luka, ibu nifas.

ABSTRACT

Factors affecting the healing of perineal wounds include nutritional status, rest, stress, infection, smoking, medical and treatment conditions, and obesity. This study aims to determine the relationship of abstinence and the degree of perineal injury to wound healing in puerperal mothers. The research design used was retrospective, the population was all postpartum mothers of March 2020. By using purposive sampling, 15 respondents were obtained according to inclusion criteria. The parameters used were questionnaire responses for abstinence for one week of puerperium, observation sheet of perineal wound level, and observation sheet of wound healing. Data collection was processed by correlation analytic test using the Spearman Rank Correlation test. The analysis result $p (0.000) < \alpha (0.05)$ then there is a significant relationship between abstinence and healing of perineal wounds in postpartum mothers. And the value of $p (0.435) > \alpha (0.05)$ which means there is no significant relationship between the degree of perineal injury and wound healing in the puerperal mother. Based on these results, it is expected that health workers, especially midwives, will provide accurate information to postpartum mothers who suffer perineal injuries about abstinence that affect perineal wound healing.

Keywords: abstinence from eating, wound healing, puerperal mothers.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan peristiwa keluarnya bayi, plasenta dan selaput amnion. Dalam proses pengeluaran buah kehamilan ini sering kali mengakibatkan perlukaan jalan lahir. Luka-

luka biasanya ringan, tetapi kadang-kadang terjadi juga luka yang luas dan berbahaya. Robekan perineum terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya (Ernawati, 2010).

Perlukaan pada jalan lahir dapat pula terjadi oleh karena memang disengaja seperti pada tindakan episiotomi. Tindakan untuk mencegah terjadinya robekan perineum yang luas dan dalam disertai pinggir yang tidak rata, dimana penyembuhan luka akan lambat atau terganggu. Luka insisi yang lurus (rata) lebih mudah diperbaiki dan lebih cepat sembuh dibanding luka laserasi yang campang-camping serta tidak terkendali (Ernawati, 2010).

Luka perineum ada yang ringan sampai berat. Robekan luka perineum dibedakan menjadi robekan derajat luka, dari robekan derajat 1 sampai robekan derajat 4.

Tentu saja semakin dalam dan lebar luka perineum akan semakin menyebabkan nyeri. Bidan sebagai salah satu tenaga kesehatan yang bertugas menolong persalinan diharapkan mampu meminimalkan bahkan mencegah supaya ibu bersalin tidak mengalami luka perineum sehingga saat periode nifas, ibu tidak perlu merasakan nyeri luka perineum (Mulati, 2016).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dalam penyembuhan luka, Faktor yang mempegaruhi penyembuhan luka perineum diantaranya yaitu, status nutrisi, istirahat, stres, infeksi, merokok, kondisi medis dan pengobatan, dan obesitas (Boyle, 2008). Faktor yang mempengaruhi proses penyembuhan luka salah satunya status nutrisi, diperlukan asupan protein, vitamin A dan C. protein mensuplai asam amino, yang dibutuhkan untuk perbaikan jaringan dan degenarasi. Diet yang baik juga mempertahankan tubuh terhadap infeksi (Johnson & Wendy, 2004).

Namun, fenomena yang sering dijumpai di masyarakat adalah adanya pembatasan makanan pada ibu nifas. Ibu nifas dilarang mengonsumsi beberapa pangan selama selang waktu tertentu. Misalnya, ibu yang baru melahirkan pada Suku Dayak dipantang untuk tidak makan daging, telur, ikan, sayuran seperti labu air, timun, dan sayuran berbunga. Budaya pantang makan tersebut berkaitan dengan tidak sembuh luka perineum pada ibu nifas (Rahmawati & Triatmaja, N, 2015).

AKI Provinsi Jawa Timur tahun pada tahun 2010 sebesar 104,97 per 100.000 kelahiran hidup dan mengalami peningkatan pada tahun 2011 sebesar 116,01 per 100.000 kelahiran hidup. Kasus kematian ibu di Jawa Timur tahun 2010 dapat terjadi karena komplikasi pada masa kehamilan, persalinan dan nifas, masalah gizi merupakan salah satu penyebab kematian maternal. Komplikasi yang sering terjadi pada masa nifas adalah perdarahan 17%, infeksi 14%, eklamsi 37% dan lain-lain 32%. Masalah infeksi pada masa nifas tersebut 25-55% disebabkan oleh infeksi jalan lahir. Infeksi ini terjadi karena masih banyaknya ibu-ibu yang tidak makan-makanan yang bergizi, 2 kasus tertinggi masalah gizi pada masa nifas antara lain anemia gizi besi 24,02%, kurang energi kronik 13,91% (Rumah et al., 2019).

Data dari PMB ibunda menyatakan bahwa jumlah ibu bersalin tahun 2017 sebanyak 69 persalinan fisiologi dan 50 diantaranya mengalami luka perineum. Jumlah ibu bersalin tahun 2018 sebanyak 72 persalinan fisiologi dan 53 mengalami luka perineum. Jumlah ibu bersalin tahun 2019 sebanyak 85 persalinan fisiologi dan 78 mengalami luka perineum. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan jumlah ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum (PMB Ibunda, 2019).

Hasil wawancara awal terhadap 10 ibu yang pernah mengalami ruptur perineum di BPM Ibunda terdapat 4 ibu yang mengalami penyembuhan luka perineum lebih cepat dan memiliki gizi baik, 6 ibu yang mengalami penyembuhan luka perineum lebih lambat karena ibu memiliki pola makan tarak dan status gizinya dalam kategori kurang.

Setiap luka tentunya berisiko mengalami infeksi, apalagi jika status gizi atau nutrisi ibu kurang baik. Malnutrisi secara umum dapat mengakibatkan berkurangnya kekuatan luka, meningkatnya dehisensi luka, meningkatnya kerentanan terhadap infeksi dan parut dengan kualitas yang buruk (Taylor, 2015). Masa *post partum* ini sangat diperlukan nutrisi yang bermutu tinggi dengan cukup kalori, protein, serta vitamin. Faktor nutrisi ini akan memengaruhi proses penyembuhan luka pada

perenium, vulva hygiene, luas luka, umur, dan vaskularisasi. Jika kebutuhan makanan ibu nifas terpenuhi dengan makan makanan yang bergizi seimbang, maka ibu *post partum* akan sehat dan segar. Pada ibu *post partum* yang memiliki budaya berpantang makanan seperti makan telur, ayam, ikan, daging akan memengaruhi asupan gizi ibu *post partum* tersebut sehingga dapat memperlambat proses penyembuhan luka pada perenium (Susanti et al., 2015).

Nutrisi atau gizi adalah zat yang di butuhkan oleh tubuh untuk keperluan metabolisme. Pada ibu nifas gizi yang banyak di perlukan adalah kalori dan protein untuk proses penyembuhan luka perineum. Seorang ibu nifas harus makan nasi dan lauknya lebih banyak dari waktu sebelum melahirkan dan makan makanan yang beraneka ragam (Jalan, 2013).

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *Retrospektif*, populasinya mengambil seluruh ibu nifas pada bulan Maret 2020. Dengan menggunakan *Purposive sampling*, diperoleh 15 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Parameter yang digunakan adalah jawaban kuisisioner pantang makan selama 7 hari masa nifas, lembar observasi derajat luka perineum, dan lembar observasi penyembuhan luka.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden menurut Usia.

No	Kelompok Usia	f	%
1.	15-20 tahun	2	13,3
2.	21-25 tahun	7	46,7
3.	26-30 tahun	4	26,7
4.	> 30 tahun	2	13,3

Dari tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 15 responden hampir setengahnya berusia antara 20-25 tahun yaitu 6 responden (40%).

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa status pendidikan responden rata-rata berada pada level pendidikan dasar (SMP dan SMA) yaitu

40% dan 40% berpendidikan menengah, hanya 6,7% yang berpendidikan tinggi.

Tabel 2. Distribusi Responden menurut Status Pendidikan.

No	Status Pendidikan	f	%
1.	SD	2	13,3
2.	SMP	6	40
3.	SMA	6	40
4.	Perguruan Tinggi	1	6,7

Tabel 3. Distribusi Responden menurut Status Pekerjaan.

No	Pekerjaan	f	%
1.	Swasta	2	13,3
2.	Wiraswasta	2	13,3
3.	PNS/TNI/POLRI	2	13,3
4.	Ibu Rumah Tangga (IRT)	9	60

Dari tabel 3 status pekerjaan mayoritas responden adalah ibu rumah tangga (IRT) yaitu 9 dari 15 (60%), kemudian 2 responden (13,3%) sebagai swasta, selanjutnya 2 responden (13,3%) sebagai wiraswasta dan yang bekerja sebagai pegawai negeri sipil yaitu 2 orang (13,3 %).

Tabel 4. Distribusi responden menurut Status Penyakit yang Pernah di Derita.

No	Penyakit yang Pernah di Derita	f	%
1.	DM	0	0
2.	Hipertensi	0	0
3.	Tidak ada	15	100

Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 15 responden seluruhnya (100%) tidak ada penyakit yang pernah diderita.

Tabel 5. Distribusi responden menurut Status Penyakit Sekarang.

No	Riwayat Penyakit Sekarang	f	%
1.	DM	0	0
2.	Hipertensi	0	0
3.	Tidak ada	15	100

Dari tabel 5 dapat dilihat bahwa dari 15 responden seluruhnya (100%) tidak ada yang memiliki penyakit yang diderita saat ini.

Dari tabel 6 dapat dilihat bahwa dari 15 responden seluruhnya (100%) tidak ada yang mempunyai penyakit keturunan.

Tabel 6. Distribusi responden menurut Status Penyakit Keturunan.

No	Riwayat Penyakit Keturunan	f	%
1.	DM	0	0
2.	Hipertensi	0	0
3.	Tidak ada	15	100

Tabel 7. Distribusi responden menurut Status Ketaatan Minum Obat.

No	Ketaatan Minum Obat	f	%
1.	Teratur	11	73,3
2.	Tidak teratur	4	26,7

Dari tabel 7 dapat dilihat bahwa dari 15 responden sebagian besar responden (73,3%) taat dalam mengkonsumsi obat, dan hampir setengahnya yaitu 4 responden (26,7%) tidak minum obat secara teratur.

Tabel 8. Distribusi responden menurut Cara Personal Hygiene.

No	Cara Personal Hygiene	f	%
1.	Hanya dibersihkan menggunakan tisu	4	26,7
2.	Hanya di bersihkan dengan air	6	40
3.	Dibersihkan dengan air dan sabun	5	33,3

Dari tabel 8 dapat dilihat bahwa dari 15 responden, hampir setengahnya atau 4 responden (26,7%) cara personal hygiene hanya dibersihkan dengan tisu, hampir setengahnya atau 6 responden (40%) cara personal hygiene hanya dibersihkan dengan air, hampir setengahnya atau 5 responden (33,3%) cara personal hygiene dibersihkan dengan air dan sabun.

Tabel 9. Distribusi responden menurut Status Pantang Makan.

No	Pantang Makan	f	%
1.	Pantang makan	9	60
2.	Tidak pantang makan	6	40

Dari tabel 9 dapat dilihat bahwa dari 15 responden, hampir seluruhnya responden melakukan pantang makan yaitu 9 responden (60%) dan hampir setengahnya tidak pantang makan yaitu 6 responden (40%).

Tabel 10. Distribusi responden menurut Status Derajat Luka Perineum.

No	Derajat Luka Perineum	f	%
1.	Derajat I	0	0
2.	Derajat II	9	60
3.	Derajat III	6	40
4.	Derajat IV	0	0

Dari tabel 10 dapat dilihat bahwa dari 15 responden, hampir seluruhnya responden mengalami luka perineum derajat II yaitu 9 responden (60%), dan hampir setengahnya mengalami luka perineum derajat III yaitu 6 responden (40%).

Tabel 11. Distribusi responden menurut Keadaan Luka Perineum.

No	Keadaan Luka Perineum	f	%
1.	Luka sudah kering	7	46,7
2.	Luka belum kering	8	53,3

Dari tabel 11 dapat dilihat bahwa dari 15 responden, hampir setengahnya keadaan luka perineum sudah kering yaitu 7 responden (46,7%), dan sebagian besar luka perineum belum kering yaitu 8 responden (53,3%).

Tabel 12. Hubungan Pantang Makan Terhadap Penyembuhan Luka Pada Ibu Nifas.

Pantang Makan	Penyembuhan Luka				Total	%
	Luka sudah kering	%	Luka belum kering	%		
Tidak Pantang	6	40	0	0	6	40
Pantang	1	6,7	8	53,3	9	60

Dari tabel 12 dapat dilihat bahwa dari 15 responden, hampir setengahnya responden melakukan tidak pantang makan yaitu 6 responden (40%) dan seluruhnya 6 responden (40%) lukanya sudah kering, sedangkan sebagian besar dari 15 responden melakukan pantang makan yaitu 9 responden (60%) dan hampir seseluruhnya 8 responden (53,3%) luka perineumnya belum kering.

Tabel 13. Hubungan Derajat Luka Terhadap Penyembuhan Luka pada Ibu Nifas.

Derajat Luka	Penyembuha Luka				Total	%
	Luka sudah kering	%	Luka belum kering	%		
I	0	0	0	0	0	0
II	5	33,3	4	26,7	9	60
III	2	13,3	4	26,7	6	40
IV	0	0	0	0	0	0

Dari tabel 13 dapat dilihat bahwa dari 15 responden, sebagian besar responden mengalami luka perineum derajat II yaitu 9 responden (60%) dan hampir setengahnya 5 responden(33,3%) lukanya sudah kering, sedangkan hampir setengahnya dari 15 responden mengalami luka perineum derajat III yaitu 6 responden (40%) dan hampir setengahnya 4 responden (26,7%) luka perineumnya belum kering.

Berdasarkan tabel 14 di dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara pantang makan terhadap penyembuhan luka adalah 0,873". Nilai $r = 0,873$ " berarti antara pantang makan selama masa nifas 7 hari terhadap penyembuhan luka sangat berhubungan berada dalam kategori sangat kuat. Sedangkan untuk hasil uji statistik diketahui bahwa didapatkan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$ yang berarti H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Pantang Makan Terhadap penyembuhan luka. Dan berdasarkan tabel tersebut dapat di ketahui bahwa koefisien korelasi antara derajat luka perineum terhadap penyembuhan luka adalah 0,218" sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara derajat luka perineum terhadap penyembuhan luka. Jadi pantang makan dapat

mempengaruhi penyembuhan luka pada ibu nifas yang semakin banyak pantangan makannya maka semakin lama dalam proses penyembuhan luka.

Tabel 14. Hasil Uji Statistik Pantang Makan dan Derajat Luka Perineum Terhadap Penyembuhan Luka pada Ibu Nifas

Correlations		Pantang makan	Derajat luka	Penyembuhan luka
pantang makan	Correlation Coefficient	1.000	.111	.873**
	Sig. (2-tailed)	.	.693	.000
	N	15	15	15
Spearm an's rho	Derajat luka	.111	1.000	.218
	Sig. (2-tailed)	.693	.	.435
	N	15	15	15
Penyemb uhan luka	Correlation Coefficient	.873**	.218	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.435	.
	N	15	15	15

PEMBAHASAN

Pantang Makan Terhadap Penyembuhan Luka Pada Ibu Nifas

Berdasarkan analisa hasil penelitian tentang Pantang Makan Terhadap Penyembuhan Luka Pada Ibu Nifas menunjukkan bahwa dari 15 responden pada bulan Maret 2020 di dapatkan hasil bahwa sebagian besar yang berstatus pantang makan yaitu 9 responden (60 %), dan hampir setengahnya tidak pantang makan yaitu 6 responden (40%). 8 dari 15 responden mengalami luka perineum belum kering yang penyebabnya adalah pantang makan.

Penelitian yang dilakukan (Endah, 2016) bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan protein hewani dengan penyembuhan luka pada ibu nifas. Protein hewani merupakan nutrisi yang sangat berpengaruh terhadap penyembuhan luka perineum, karena protein

sangat diperlukan untuk penggantian jaringan. Ibu nifas diharapkan lebih banyak mengkonsumsi protein hewani sehingga penyembuhan luka perineum akan semakin cepat (Muniroh, 2016).

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini, yaitu terdapat hubungan pantang makan dan pemulihan luka perineum. Sebagian besar responden yang terpenuhi kebutuhan gizinya mempunyai luka perineum yang sembuh, dan sebaliknya. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan ibu nifas dengan luka episiotomi yang segera pulih mempunyai tingkat kecukupan protein yang berarti tidak pantang makan. Makanan yang bergizi dan sesuai porsi menyebabkan ibu dalam keadaan sehat dan akan mempercepat penyembuhan luka perineum. Pantang makan mempengaruhi kecepatan penyembuhan luka.

Derajat Luka Perineum Terhadap Penyembuhan Luka Pada Ibu Nifas

Berdasarkan analisa hasil penelitian tentang Derajat Luka Perineum Terhadap Penyembuhan Luka Pada Ibu Nifas menunjukkan bahwa dari 15 responden pada bulan Maret 2020 di dapatkan hasil bahwa sebagian besar yang berstatus derajat II luka perineum yaitu 9 responden (60 %), dan hampir setengahnya tidak berstatus derajat II luka perineum yaitu 6 responden (40%).

Perlukaan pada jalan lahir terjadi karena memang disengaja yaitu dengan tindakan episiotomi yaitu tindakan untuk mencegah terjadinya robekan perineum yang luas dan dalam disertai pinggir yang tidak rata, dimana penyembuhan luka akan lambat atau terganggu. Luka insisi yang lurus (rata) lebih mudah diperbaiki dan lebih cepat sembuh dibanding luka laserasi atau robek spontan. Luka lebar/ besar serta dalam biasanya sembuh lebih lambat daripada luka kecil (Ernawati, 2010).

Tidak terdapat hubungan derajat luka perineum terhadap pemulihan luka perineum. Sebagian besar responden mengalami luka perineum derajat II lukanya sudah kering, sedangkan hampir setengahnya luka perineum derajat III 4 luka perineumnya belum kering.

Penyembuhan Luka Pada Ibu Nifas

Berdasarkan analisa hasil penelitian tentang Penyembuhan Luka Pada Ibu Nifas Hari Ke-7 menunjukkan bahwa dari 15 responden pada bulan Maret 2020 di dapatkan hasil bahwa hampir setengahnya keadaan luka perineum sudah kering yaitu 7 responden (46.7%), dan sebagian besar luka perineum belum kering yaitu 8 responden (53.3%).

Jahitan luka yang kurang baik atau tidak dapat menempel pada proses epitelisasi penyembuhan luka merupakan salah indikasi terhambatnya penyembuhan luka perineum dan luka lainnya. Infeksi luka jahitan dan perawatan yang tidak bersih atau tidak steril pada luka jahitan robekan (episiotomi) daerah perineum akan mengakibatkan peradangan atau infeksi (Ernawati, 2010).

Tanda-tanda peradangan tersebut, antara lain pembengkakan kulit daerah sekitarnya merah, rasa panas dan nyeri, serta mengandung cairan nanah, tanpa atau disertai demam. Luka terinfeksi sembuh lebih sulit dan lebih lama. Penyembuhan luka perineum dapat terjadi perprimam atau persecundam (lambat). Yaitu jika luka-luka pada jalan lahir bila tidak disertai infeksi akan sembuh dalam 6-7 hari. Penyembuhan luka lambat yaitu jika luka-luka pada jalan lahir sembuh dalam waktu lebih dari 6-7 hari dan bila disertai infeksi (Ernawati, 2010).

Keterbatasan penelitian ini adalah peneliti hanya menganalisis hubungan pantang makan dan derajat luka perineum terhadap penyembuhan luka perineum. Penyembuhan luka perineum tidak hanya berhubungan dengan makanan. Faktor lain yang dominan mempengaruhi penyembuhan luka perineum adalah pengetahuan ibu terkait perawatan luka.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukan bahwa Analisis Pantang Makan Dengan Derajat Luka Perineum Terhadap Penyembuhan Luka Pada Ibu Nifas Tingkat pantang makan pada ibu nifas dari 15 responden, responden yang mempunyai pantang makan sebanyak 9 responden (60%), dan ibu yang tidak pantang makan sebanyak 4 responden (40%). Derajat luka perineum pada

ibu melahirkan sebanyak 9 responden(60%) pada derajat 2 luka perineum, dan sebanyak 6 responden (40%) pada derajat 3 luka perineum. Penyembuhan luka pada ibu nifas terdapat 7 responden (46.7%) yang lukanya sudah sembuh, dan sebanyak 8 responden (53.3%) yang lukanya belum sembuh. Hasil analisa didapatkan nilai ρ (0.000) < α (0,05) maka ada hubungan yang signifikan antara pantang makan dan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas hari ke-7. Dan nilai ρ (0.435) > α (0,05) yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara derajat luka perineum dan penyembuhan luka pada ibu nifas. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diharapkan kepada tenaga kesehatan khususnya bidan agar memberikan informasi secara akurat kepada ibu nifas yang mengalami luka perineum tentang faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka perineum.

DAFTAR PUSTAKA

- Ernawati, S. R. (2010). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Pada Penyembuhan Luka Perineum Ibu Pasca Persalinan Di Puskesmas Brangsong Dan Kaliwungu Kabupaten Kendal. [Http//Jurnal.Unimus.Ac.Id](http://Jurnal.Unimus.Ac.Id), 1-8.
- Jalan, P. R. (2013). Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan 12. 3(2), 12-24.
- Mulati, T. S. (2016). Bentuk Dan Derajat Luka Perineum Ibu Nifas Di Wilayah Kabupaten Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(2), 110-113. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v1i2.83>.
- Muniroh, S. (2016). Hubungan Pola Makan Dengan Proses Penyembuhan Luka Episiotomi.
- Rahmawati, E., & Triatmaja, N, T. (2015). Hubungan Pemenuhan Gizi Ibu Nifas Dengan Pemulihan Luka Perineum. *Jurnal Wiyata*, 19-24. <https://ojs.iik.ac.id/index.php/wiyata/article/download/30/30>.
- Rumah, D. I., Syifa, S., Kediri, K., Wachid, J. L., & Kediri, H. (2019). Peningkatan Pengetahuan Tentang Nutrisi Ibu Nifas Menggunakan Media Aplikasi “ Sinnia .” 2(1).
- Susanti, N. Y., Kebidanan, A., & Sukorejo, I. (2015). Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Abstinence Food Effect Against Healing Perineal Wound for Post Partum Mother. II(2), 88-93.