



## BAGAIMANAKAH POLA DAN PERILAKU MAKAN, BUDAYA PANTANGAN DAN PENGETAHUAN BERPENGARUH PADA PENYEMBUHAN LUKA EPISIOTOMI?

Nurul Maghfirah<sup>1</sup>, Halimatussakdiah<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Diploma IV Keperawatan, Politeknik Kesehatan Aceh, Jl. Tgk. Mohd. Daud Beureueh No. 110, Bandar Baru, Kec. Kuta Alam, Kota Banda Aceh, Aceh 23126, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Diploma III Keperawatan, Politeknik Kesehatan Aceh, Jl. Tgk. Mohd. Daud Beureueh No. 110, Bandar Baru, Kec. Kuta Alam, Kota Banda Aceh, Aceh 23126, Indonesia

\*[halimatussakdiah@poltekkesaceh.ac.id](mailto:halimatussakdiah@poltekkesaceh.ac.id)

### ABSTRAK

Ibu postpartum membutuhkan nutrisi yang adekuat untuk pemulihan organ reproduksinya. Namun sering kali bertolak belakang dengan pola, perilaku, pengetahuan dan budaya yang berlaku di masyarakat. Kasus trauma perineum pada ibu yang melahirkan pervaginam sebanyak 85%, diantara 32-33% karena tindakan episiotomi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola dan perilaku makan, budaya pantangan dan pengetahuan ibu postpartum dengan lama penyembuhan luka episiotomi. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Desain penelitian dengan pendekatan cross sectional study. Variabel independen penelitian ini yaitu: pola dan perilaku Makan, Budaya pantangan dan Pengetahuan ibu postpartum dan variabel dependen yaitu lama penyembuhan luka episiotomi. Jumlah sampel sebanyak 74 responden dan penentuan sampel menggunakan rumus lemeshow. Kuesioner yang digunakan disusun oleh peneliti dan telah dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas. Pemilihan responden menggunakan kriteria inklusi yaitu: ibu postpartum yang melahirkan pervaginam dan dilakukan episiotomi, bisa membaca dan menulis, mampu berkomunikasi baik dan bersedia menjadi responden. Analisa data menggunakan korelasi Pearson dengan bantuan program komputer. Hasilnya terdapat hubungan pola dan perilaku makan dengan lama penyembuhan luka episiotomi ( $p$ -value = 0.001,  $< \alpha = 0.05$ ), terdapat hubungan pengetahuan dengan lama penyembuhan luka episiotomi ( $p$ -value = 0.001,  $< \alpha = 0.05$ ), dan ada hubungan budaya pantangan dengan lama penyembuhan luka episiotomi ( $p$ -value = 0.000  $< \alpha = 0.05$ ). Kesimpulan: terdapat hubungan antara pola dan perilaku makan, budaya dan pengetahuan ibu postpartum dengan lama penyembuhan luka episiotomi. Diharapkan kepada perawat memberikan edukasi yang baik tentang pola dan perilaku makan, budaya dan pengetahuan yang mendukung penyembuhan luka episiotomi.

Kata kunci: budaya; episiotomy; pantangan; perilaku makan; postpartum

## THE RELATIONSHIP OF PARENTING PATTERNS WITH THE SOCIAL DEVELOPMENT OF INTELLIGENT DISABILITY CHILDREN

### ABSTRACT

*Postpartum mothers need adequate nutrition for the recovery of their reproductive organs. However, it is often contrary to the patterns, behavior, knowledge, and culture prevailing in society. Cases of perineal trauma in women who gave birth vaginally were 85%, between 32-33% due to episiotomy. The purpose of the study was to determine the relationship between eating patterns and behavior, the culture of dietary restrictions, and knowledge of postpartum mothers with the duration of episiotomy wound healing. This type of research is quantitative. The design of the study was used a cross-sectional study approach. The independent variables of this study were: eating patterns and behavior, cultural taboos and knowledge of postpartum mothers and the dependent variable was the healing time of episiotomy wounds. The number of samples is 74 respondents and the sample uses the Lemeshow formula. The questionnaire used by researchers and has been tested for validity and reliability. All respondents were selected using inclusion, namely: mothers who gave birth vaginally and underwent an episiotomy; could read and write, were able to communicate, and were respondents. Data analysis using Pearson*

*correlation with the computer-aided program. The result is that there is a relationship between eating patterns and behavior with episiotomy wound healing ( $p$ -value = 0.001,  $< = 0.05$ ), there is a relationship between knowledge and the duration of episiotomy wound healing ( $p$ -value = 0.001,  $< = 0.05$ ), and there is a relationship between culture of abstinence with episiotomy wound healing time ( $p$ -value = 0.000  $< = 0.05$ ). Conclusion: there is a relationship between eating patterns and behavior, culture, and knowledge of postpartum mothers with the length of episiotomy wound healing. It is expected that nurses who care for postpartum mothers provide good education about eating patterns and behaviors, culture and knowledge that support episiotomy wound healing.*

*Keywords: culture; eating behavior; episiotomy; postpartum; taboos*

## **PENDAHULUAN**

Masa postpartum merupakan masa pemulihan setelah mengalami kehamilan dan persalinan. Ibu postpartum membutuhkan nutrisi yang adekuat untuk pemulihan anggota reproduksinya. Nutrisi tersebut juga diperlukan untuk penyembuhan luka episiotomi. Namun kondisi ini seringkali bertolak belakang dengan budaya yang berlaku di masyarakat. *World Health Organization* (WHO) tahun 2015, menyebutkan bahwa terjadi 2,7 juta kasus ruptur dan trauma perineum pada ibu bersalin di seluruh dunia. Kejadian trauma perineum di Indonesia karena tindakan episiotomi sebanyak 85%, 32-33% dan karena robekan spontan (ruptur) sebanyak 52%. Kasus kasus tersebut 70% diantaranya memerlukan penjahitan untuk membantu penyembuhan jaringan (Kemenkes RI, 2018).

Ibu postpartum yang mengalami trauma perineum, akan mengalami berbagai resiko saat pemulihan luka. Salah satu dampak trauma tersebut yaitu infeksi luka dan dehisensi (terbukanya kembali luka operasi yang sudah dijahit). Data tentang prevalensi dehisensi luka perineum, episiotomi atau robekan perineum sangat terbatas, data menyebutkan kejadiannya sekitar 0,1% hingga 5,5% (Alvarenga et al., 2015). Risiko infeksi perineum berkisar 2,8%. Efek samping akibat trauma perineum memang kecil angkanya, namun hal ini perlu mendapat perhatian dari penolong persalinan agar menghindari terjadi resiko infeksi (Praveen et al., 2018).

Prevalensi infeksi perineum saat ini belum didokumentasikan dengan baik, sehingga data ini sulit dijumpai dipelayanan kesehatan. Luka pada perineum dapat beresiko infeksi. Data menyebutkan bahwa sebanyak 11% ibu yang melahirkan melalui vagina (*vaginal delivery*) mengalami infeksi perineum karena trauma perineum. Salah satu tanda terjadinya infeksi perineum adalah penyembuhan luka yang lama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir 76% ibu nifas yang tidak berpantang makanan hampir seluruhnya (82%) penyembuhan lukanya baik. Hasil uji statistic didapatkan  $p$ -value=0,000  $< a = 0,05$  (Marcelina & Nisa, 2018).

Selain data diatas, kasus trauma perineum pada ibu postpartum di Indonesia masih beragam dan disebabkan oleh faktor yang berbeda-beda. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor ibu (kurang efektif meneran), faktor janin (janin yang besar) dan hambatan jalan lahir (perineum yang kaku). Namun semua faktor ini perlu menjadi perhatian perawat, dimana angka laserasi perineum dialami oleh ibu masih tinggi yang mencapai 75% ibu melahirkan pervaginam, 57% ibu dengan jahitan perineum, 29% karena robekan spontan (Kemenkes RI, 2018). Kondisi ini menjadi penyebab utama perdarahan postpartum (40%) dan penyumbang 90% penyebab Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia (Yuliaswati, 2015).

Waktu pemulihan luka episiotomi pada setiap ibu berbeda-beda. Rata-rata ibu dengan luka episiotomi pulih sekitar 7 hari. Luka jahitan menutup secara sempurna selama 10 hari. Namun untuk kontrol luka episiotomi membutuhkan pelayanan *home care* atau kontrol langsung ke

pusat pelayanan kesehatan. Ibu postpartum yang melakukan pantangan memerlukan pemantauan asupan nutrisi dan edukasi. Hal ini untuk meyakinkan dan mendukung ibu tentang perawatan perineum dan pencegahan infeksi (Halimatussakdiah, 2016). Asupan nutrisi ibu postpartum berpengaruh terhadap kesehatan ibu, pemulihan tenaga, produksi ASI dan penyembuhan luka perineum. Zat gizi berfungsi untuk membantu metabolisme, pemeliharaan dan pembentukan jaringan baru pada tubuh ibu pasca persalinan. Perawat merasa tertantang untuk memberikan asuhan keperawatan sesuai kebutuhan ibu postpartum dengan proses keperawatan dan mengetahui kemungkinan adanya penyulit yang dialami oleh ibu. Perawat dapat berpartisipasi aktif mengidentifikasi komplikasi yang mungkin terjadi selama periode postpartum, yang selama ini dianggap kurang berdampak terhadap penyembuhan luka episiotomi. Intervensi yang tepat dan cepat serta menemukan komplikasi awal akibat trauma perineum merupakan hal utama dalam menolong ibu postpartum (Halimatussakdiah, 2016). Berdasarkan fenomena dan uraian diatas peneliti merasa perlu melakukan publikasi artikel ini dengan judul “Bagaimanakah pola dan perilaku makan, budaya pantangan dan pengetahuan pada ibu postpartum dengan lama penyembuhan luka episiotomi?”.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian menggunakan *cross sectional study*. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pola dan perilaku makan, budaya pantangan makanan, dan pengetahuan ibu postpartum dengan lama penyembuhan luka episiotomi. Variabel independen adalah pola dan perilaku makan, budaya pantangan, dan pengetahuan sedangkan variabel dependen adalah lama penyembuhan luka. Responden berjumlah 74 orang, ditentukan menggunakan rumus Lamesshow. Pemilihan responden berdasarkan accidental sampling. Kriteria inklusi responden adalah: 1). Ibu postpartum yang melahirkan normal dan dilakukan episiotomi, 2). Ibu postpartum yang bisa membaca dan menulis 3). Mampu berkomunikasi baik, 4). Ibu postpartum yang bersedia menjadi responden, objek yang diteliti. Pengumpulan data dilakukan mulai tanggal 1 Juni 2021 -15 Juli 2021 di klinik bersalin Kota Banda Aceh.

Kuesioner yang digunakan disusun oleh peneliti berdasarkan referensi terkait. Kuesioner telah dilakukan uji validitas dan reabilitas dengan hasil valid dan reliabel. Adapaun hasil nilai validitas dan nilai reabilitas didapatkan nilai korelasi atau r-hitung lebih besar dibandingkan dengan nilai r-tabel, pada alpha 0.005. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner pada responden. Analisa data menggunakan korelasi *pearson* dengan bantuan program komputer (Burns & Grove, 2003).

## **HASIL**

### **Karakteristik Responden**

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa umur ibu postpartum yang dilakukan episiotomi mayoritas usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 61 responden (82.4%), Pendidikan responden mayoritas berada pada tingkat perguruan tinggi sebanyak 46 orang (62.17%). Sedangkan pekerjaan ibu postpartum kategori ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 40 responden (54.4 %). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden

Kategori	f	%
Usia		
< 20 tahun	1	1.35
20– 35 tahun	61	82.4
> 35 tahun	12	16.25
Pendidikan		
Tinggi ( S1)	46	62.17
Menengah (SMA/ SMK)	28	37.83
Pekerjaan		
IRT	40	54.41
PNS	14	19.92
Swasta	19	25.67

**Hubungan pola dan perilaku makan dengan lama penyembuhan luka episiotomi**

Tabel 2 diketahui bahwa nilai  $P_{value} = 0.001 < \alpha = 0.05$ , maka tabel tersebut menjelaskan terdapat hubungan antara variabel pola dan perilaku makan terhadap lama penyembuhan luka episiotomi pada ibu postpartum. Berdasarkan Tabel 2. diketahui nilai Korelasi *Pearson* adalah 0.369.

Tabel 2.  
Hubungan Pola dan Perilaku dengan lama Penyembuhan Luka episitomi

Korelasi <i>Pearson</i>	n	Df	R <sub>tabel</sub>	P <sub>value</sub>
0.369	74	72	0.2287	0.001

**Hubungan Budaya pantangan makan dengan lama Penyembuhan Luka Episiotomi**

Tabel 3.  
Hubungan Budaya pantangan Dengan lama Penyembuhan Luka

Korelasi <i>Pearson</i>	n	Df	R <sub>tabel</sub>	P <sub>value</sub>
0.450	74	72	0.227	0,00

Tabel 3 diketahui bahwa nilai  $P_{value} = 0.000 < \alpha = 0.05$ , maka dapat diartikan terdapat hubungan antara budaya pantangan makan dengan lama penyembuhan luka pada ibu postpartum yang dilakukan episiotomi adalah 0.450.

**Hubungan Pengetahuan dengan lama Penyembuhan Luka Episiotomi**

Tabel 4.  
Hubungan Pengetahuan dengan lama Penyembuhan Luka Episiotomi

Korelasi <i>pearson</i>	n	Df	R <sub>tabel</sub>	P <sub>value</sub>
0.367	74	72	0.2287	0.001

Tabel 4 diketahui bahwa nilai  $P_{value} = 0.001 < \alpha = 0.05$ , maka dapat diartikan terdapat hubungan antara variabel pengetahuan dengan lama penyembuhan luka pada ibu postpartum dengan tindakan episiotomi.

## PEMBAHASAN

### **Hubungan pola dan perilaku makan dengan lama penyembuhan luka episiotomi**

Hubungan antara variabel pola dan perilaku makan dengan lama penyembuhan luka episiotomi pada ibu postpartum di klinik bersalin kota Banda Aceh ditemukan ada hubungan. Berdasarkan Tabel 2 diketahui nilai Korelasi *Pearson* adalah 0.369. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Muniroh, 2019), menyatakan bahwa terdapat hubungan pola dan perilaku makan ibu postpartum dengan penyembuhan luka episiotomi. Hal yang sama dilakukan pada penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan protein hewani dengan penyembuhan luka pada ibu nifas. Hasil penelitian serupa pada pada penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola makan nutrisi ibu postpartum dengan kesembuhan luka.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Handayani, 2015) dan didukung oleh penelitian (Rahmawati & Triatmaja, 2015), yang menyatakan adanya hubungan status gizi atau nutrisi terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum pada persalinan spontan. Berdasarkan hasil penelitian berikutnya diungkapkan tindakan pencegahan diet yang tidak sesuai rekomendasi medis bagi ibu postpartum memberikan dampak positif untuk proses penyembuhan luka episiotomi pada ibu postpartum. Lebih lanjut (Shabaan et al., 2018), mengatakan bahwa ibu postpartum harus mendapatkan informasi tentang perubahan fisik selama fase tersebut, termasuk ketidaknyamanan seperti episiotomi. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa rasa nyeri episiotomi akan berkurang skalanya secara bertahap karena edukasi yang diberikan oleh perawat dan perubahan perilaku yang kooperatif pada ibu untuk beradaptasi (*p*-value 0.05). Berbagai hasil penelitian menjelaskan bahwa hubungan pola dan perilaku makan pada ibu postpartum, merupakan hal penting dan perlu mendapat perhatian perawat dan tenaga medis.

Asupan nutrisi yang baik hanya dapat diperoleh dengan pola dan perilaku makan yang dianjurkan oleh tim medis. Asupan nutrisi atau makan sangat dibutuhkan untuk pemulihan organ reproduksi pasca persalinan, salah satunya adalah pemulihan perineum yang luka karena episiotomi. Makanan yang dikomsumsi oleh ibu, idealnya sekitar 2500 kal per hari dan komposisinya dalam menu yang sehat dan seimbang serta mengandung unsur-unsur yang dibutuhkan tubuh seperti: karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Hal yang tidak boleh terlupakan, bahwa makanan yang dikomsumsi oleh ibu, selain untuk penyembuhan dan pemulihan organ seperti rahim dan jalan lahir, makanan juga sangat dibutuhkan untuk pembentukan dan produksi ASI. Makanan dan perilaku sehat dalam mengkomsumsi makanan dapat mendukung ibu melakukan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan kedepan. Selain itu juga mendukung program pemerintah terhadap ASI Eksklusif sampai bayi siap diberikan makanan pengganti ASI atau makan tambahan lain yang sesuai usia anak.

### **Hubungan Budaya pantangan makan dengan lama Penyembuhan Luka Episiotomi**

Seperti pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Fadilah, 2015) dan (Wahyuningsih, 2019), menyatakan adanya hubungan budaya pantang makan dengan lamanya kesembuhan luka jahitan episiotomi. Selanjutnya hal yang sama diungkapkan dari hasil penelitian (Aderia, 2020), bahwa terdapat hubungan budaya pantang makan pada ibu postpartum dengan penyembuhan luka perineum. Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh (Sakinah, 2017), dimana dijelaskan adanya hubungan budaya pantang makan ibu postpartum dengan penyembuhan luka perineum. Sementara hasil penelitian diluar negeri yang dilakukan oleh (Ong et al., 2014), menyatakan bahwa mayoritas ibu postpartum mengikuti mengikuti praktik proses penyembuhan luka secara tradisional. Ibu ibu tersebut hamil dan melahirkan mengikuti tradisi melalui pengaruh mertua mereka dan mereka khawatir tidak melakukan tradisi tersebut. (Naser

et al., 2012), mengemukakan bahwa keluarga dan ibu mertua dapat digunakan sebagai orang terdekat yang dapat mendukung perawat dalam perawatan ibu postpartum dengan episiotomi.

Sebuah tinjauan retrospektif menunjukkan bukti bahwa episiotomi beresiko untuk inkontinensia fekes dan urin atau relaksasi dasar panggul (Al-Ghammari et al., 2016), Secara umum tingkat infeksi lokasi episiotomi diperkirakan berkisar dari 1,9 % - 40 % pasca tindakan (Gillespie et al., 2020). Menurut (Çobanoğlu & Şendir, 2020), bahwa untuk mempercepat penyembuhan luka episiotomi pada ibu postpartum dapat diberikan edukasi tentang informasi makanan seimbang dan sehat untuk mencegah infeksi, yang disebut REEDA (Kemerahan, Edema, Ecchymosis, Discharge dan Approximation). Tingkat pendidikan rendah pada ibu postpartum, merupakan factor lain harus dimonitor untuk pencegahan komplikasi infeksi pada luka episiotomi pada awal sampai akhir dari persalinan. Pasien yang dilakukan episiotomi, perlu diberikan motivasi dan edukasi agar dapat melakukan mobilisasi bertahap dan tidak menahan BAK dan BAB. Bagi sebagian ibu postpartum turun dari tempat tidur dan berjalan ke kamar mandi merupakan ketakutan. Rasa takut perdarahan, lepas jahitan dan rasa nyeri merupakan faktor utama tidak bergerak pada ibu postpartum dengan episiotomi. Kondisi ini merupakan faktor lain yang akan memperlama penyembuhan luka (Yzeiraj-Kalemaj et al., 2013).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien dapat beresiko mengalami komplikasi pasca tindakan episiotomi setelah keluar dari rumah sakit. Perkiraan ini menunjukkan bahwa komplikasi luka bedah yang mengalami komplikasi akan menambah hari perawatan dan penambahan biaya kesehatan. Selain itu, luka infeksi akan memperpanjang masa pemulihan kesehatan ibu postpartum, walaupun masa pemulihan tergantung pada derajat episiotomi. Pengeluaran biaya tambahan pada perawatan luka memperberat beban keluarga dalam aspek ekonomi. Kejadian ini secara kasat mata ditemukan pada keluarga yang berpendidikan rendah (Gillespie et al., 2020) dan (Mangrio et al., 2011).

Ibu yang berpendidikan rendah lebih sering mengalami dukungan emosional dan dukungan moril yang rendah pada perawatan masa postpartum dibandingkan ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Faktor perilaku dan keyakinan serta budaya orang tua dalam keluarga ikut berkontribusi dalam perawatan ibu yang mengalami episiotomi. Budaya yang diyakini keluarga, berkaitan dengan dukungan waktu, biaya dan perhatian pada ibu postpartum. Perawat dapat mengurangi budaya yang kurang baik dalam keluarga dengan edukasi dan pendekatan interpersonal dengan suami dan anggota keluarga lainnya dalam merawat ibu untuk pencegahan infeksi atau komplikasi. Budaya ibu dan keluarga sangat mempengaruhi proses penyembuhan luka pada ibu postpartum. Hal ini dikarenakan ibu tidak dapat terlepas berinteraksi dengan lingkungan sosialnya seperti keluarga dan masyarakat tempat tinggalnya. Tradisi yang berlaku dan diyakini ibu, keluarga dan masyarakat merupakan aspek sosial yang sulit dihindari. Ibu postpartum merubah objek sosial dan masyarakat terhadap ritual budaya yang berlaku, salah satunya adalah pantangan pantangan yang menghambat proses penyembuhan luka episiotomi. Untuk meningkatkan proses penyembuhan luka yang cepat dan bebas infeksi, perlu pemahaman yang baik akan budaya dilingkungan ibu postpartum, memilah budaya mana yang baik dan juga buruk bagi kesehatan diri dan bayinya.

### **Hubungan Pengetahuan dengan lama Penyembuhan Luka Episiotomi**

Penelitian serupa juga mengungkapkan bahwa ada hubungan pengetahuan ibu postpartum tentang perawatan luka perineum dengan lama penyembuhan luka episiotomi (Simanjutak & Syafitri, 2020). Hasil penelitian lain yang terkait dengan penyembuhan luka perineum yang dilakukan oleh (Purwaningsih et al., 2016), bahwa luka jahitan perineum lebih cepat sembuh pada mereka mengkonsumsi makanan protein hewani dibandingkan yang kurang

mengkonsumsi protein hewani dengan nilai  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ). Hasil ini ibu secara berkala melalui program *postpartum ibu postpartum class* menunjukkan bahwa pengetahuan mempengaruhi terhadap penyembuhan luka episiotomi.

Penanganan luka episiotomi oleh pasien tidak dapat dilakukan secara langsung karena sulit menjangkau organ tersebut. Namun pengetahuan yang dimiliki oleh ibu dapat melakukan konsultasi dan advokasi dalam perawatan luka. Penanganan luka pasca tindakan episiotomi, dilakukan seperti luka bedah lainnya untuk menghindari infeksi perlu penanganan yang baik dan kerjasama yang kooperatif oleh ibu sesuai standar perawatan luka (Bulto et al., 2019) dan (Gillespie et al., 2020). Ibu yang akan melahirkan dan mempunyai pengetahuan baik, akan mengantisipasi tindakan yang dibutuhkan saat persalinan mengalami kendala dengan tindakan episiotomi. Demikian juga saat perawatan luka episiotomi akan lebih baik dalam merawat lukanya dengan memperhatikan tanda-tanda infeksi (REEDA) dan mematuhi protokol yang ditetapkan oleh perawat dan dokter yang merawatnya, termasuk pengetahuan tentang makanan yang mendukung pemulihan luka. Kebiasaan makan selama kehamilan tidak memadai sesuai edukasi dan kebutuhan kalori sangat berkaitan dengan pengetahuan ibu tentang gizi dan diet (Wennberg et al., 2016). Pengetahuan tentang makanan selama kehamilan secara tidak langsung akan meningkatkan kesehatan bayi yang ditunjukkan baiknya reflek fisiologis bayi baru lahir (Halimatussakdiah & Miko, 2016).

Perilaku dan kebiasaan tidak baik saat kehamilan menjadi tidak sehat setelah melahirkan. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang diet perlu lebih efektif dilakukan dan dilanjutkan hingga masa menyusui. Peningkatan pengetahuan ibu postpartum difokuskan tentang konsumsi makanan sehat dengan perspektif sepanjang daur kehidupan ibu dan untuk pemeliharaan kesehatan alat reproduksinya. Kebutuhan zat gizi yang cukup pada masa postpartum tidak hanya untuk pemulihan luka episiotomi, namun juga untuk pemulihan kesehatan ibu secara keseluruhan dan persiapan kehamilan berikutnya. Pengetahuan yang diberikan perawat melalui edukasi di ruang perawatan postpartum, idealnya direncanakan secara kontinyu melalui pengetahuan pada ibu postpartum sangat berperan penting dalam proses penyembuhan luka, kesehatan ibu dan bayinya. Pengetahuan tentang perawatan dirinya secara mandiri (kebersihan vulva, menyusui dan perawatan bayi) merupakan pengetahuan utama dan penting. Ibu perlu dukungan keluarga, dan masyarakat dalam meningkatkan kesehatannya, maupun yang terkait kesehatan reproduksi seperti luka episiotomi. Suami juga merupakan pembekalan lain yang perlu diperhatikan agar ibu tidak mengalami masalah dalam pemulihan kesehatan dan merawat bayi termasuk dukungan pemberian ASI (Air Susu Ibu) Eksklusif.

## SIMPULAN

Ibu postpartum memerlukan pola dan perilaku makan yang baik dan sehat untuk mempercepat penyembuhan luka episiotomi. Selain itu, ibu postpartum perlu ditegaskan tentang ritual dan budaya yang dapat menghambat pemulihan kesehatan dan bayinya. Pengetahuan tentang perawatan masa postpartum dan bayi dapat didiskusikan dengan perawat saat dirawat atau di tempat pelayanan kesehatan lainnya. Selain itu informasi resmi tentang perawatan luka episiotomi dapat diperoleh atau diakses di media sosial atau informasi yang terkait dengan kebutuhan ibu selama 60 hari postpartum pada situs resmi pelayanan kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

Aderia, V. C. (2020). *Hubungan Pemenuhan Nutrisi Dan Sikap Pantangan Makan Pada Ibu Postpartum Dengan Penyembuhan Luka Perineum Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Semarang.*

- Al-Ghammari, K., Al-Riyami, Z., Al-Moqbali, M., Al-Marjabi, F., Al-Mahrouqi, B., Al-Khatri, A., & Al-Khasawneh, E. M. (2016). Predictors of routine episiotomy in primigravida women in Oman. *Applied Nursing Research*, 29, 131–135. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2015.05.002>
- Alvarenga, M. B., Francisco, A. A., De Oliveira, S. M. J. V., Da Silva, F. M. B., Shimoda, G. T., & Damiani, L. P. (2015). Episiotomy healing assessment: Redness, oedema, ecchymosis, discharge, approximation (REEDA) scale reliability. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 23(1), 162–168. <https://doi.org/10.1590/0104-1169.3633.2538>
- Bulto, G. A., Fekene, D. B., Moti, B. E., & Demissie, G. A. (2019). Knowledge of neonatal danger signs , care seeking practice and associated factors among postpartum mothers at public health facilities in Ambo town , Central Ethiopia. *BMC Research Notes*, 12(549), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4583-7>
- Burns, & Grove. (2003). *Understanding Nursing Research*.
- Çobanoğlu, A., & Şendir, M. (2020). The effect of hypericum perforatum oil on the healing process in the care of episiotomy wounds: A randomized controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 34(October 2019). <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2019.100995>
- Fadilah, F. (2015). Hubungan antara budaya makan dengan proses kesembuhan luka perineum pada ibu postpartum di bidan praktek swasta (BPS). *Jurnal Dharma Praja*, 01(1), 34–44. <http://www.jurnaldharmapraja.ac.id>
- Gillespie, B. M., Walker, R. M., McInnes, E., Moore, Z., Eskes, A. M., O'Connor, T., Harbeck, E., White, C., Scott, I. A., Vermeulen, H., & Chaboyer, W. (2020). Preoperative and postoperative recommendations to surgical wound care interventions: A systematic meta-review of Cochrane reviews. *International Journal of Nursing Studies*, 102. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.103486>
- Halimatussakdiah. (2016). Manajemen Persalinan oleh Perawat dan Bidan di Ruang Bersalin Rumah Sakit Pemerintah Aceh. *Idea Nursing Journal*, VII(2).
- Halimatussakdiah, & Miko, A. (2016). HUBUNGAN ANTROPOMETRI IBU HAMIL ( BERAT BADAN , LINGKAR BARU LAHIR NORMAL (Correlation of antropometric women pregnant (weight , mid upper arm circumference , high of uteri fundus) with fisiology reflect of normal newborn). *Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 88–93.
- Handayani, N. (2015). *Hubungan Status Gizi Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pasca Persalinan Normal Pada Ibu Postpartum Spontan Di Wilayah Kerja Kecamatan Genuk Semarang*. <http://repository.unissula.ac.id/3524/>
- Kemendes RI. (2018). *profil kesehatan indonesia 2018* (R. Kurniawan, Yudianto, T. Siswanti, & B. Hardhana (ed.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mangrio, E., Hansen, K., Lindström, M., Köhler, M., & Rosvall, M. (2011). Maternal educational level, parental preventive behavior, risk behavior, social support and medical care consumption in 8-month-old children in Malmö, Sweden. *BMC Public Health*, 11(1), 891. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-891>
- Marcelina, R. F., & Nisa, F. (2018). Hubungan Antara Pantang Makanan Dengan Penyembuhan Luka Perineum Di Ruang Mawar Rsi Jemursari Surabaya. *The Indonesian Journal of Health Science*, 10(2), 101. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v10i2.1862>
- Muniroh, S. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Proses Penyembuhan Luka Episiotomi.

- Jurnal Keperawatan*, 8(1), 47–51. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i1.90>
- Naser, E., Mackey, S., Arthur, D., Klainin-Yobas, P., Chen, H., & Creedy, D. K. (2012). An exploratory study of traditional birthing practices of Chinese, Malay and Indian women in Singapore. *Midwifery*, 28(6), 865–871. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2011.10.003>
- Ong, S. F., Chan, W.-C. S., Shorey, S., Chong, Y. S., Klainin-Yobas, P., & He, H.-G. (2014). Postnatal experiences and support needs of first-time mothers in Singapore: a descriptive qualitative study. *Midwifery*, 30(6), 772–778. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2013.09.004>
- Praveen, S., P. P., & Mahalingam, G. (2018). Effectiveness of structured teaching programme on knowledge of practice regarding perineal care among primi mothers. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 7(4), 301–304. <https://doi.org/10.5455/ijmsph.2018.0102102022018>
- Purwaningsih, E., Lasiyem, & Mawarti, D. (2016). Hubungan Konsumsi Makanan Protein Hewani Pada Ibu Nifas Dengan Penyembuhan Luka Perineum Di Wilayah Kerja Puskesmas Klaten Tengah Kabupaten Klaten. *Involusi Kebidanan*, 7, 1–15.
- Rahmawati, E., & Triatmaja, N. T. (2015). Hubungan Pemenuhan Gizi Ibu Nifas Dengan Pemulihan Luka Perineum. *Jurnal Wiyata Peneliti Sains & Kesehatan*, 2(1), 19–24.
- Sakinah, T. P. (2017). Hubungan Status Gizi Ibu Nifas Dan Budaya Makanan Pantangan Masa Nifas Dengan Penyembuhan Luka Perineum Di RS Dewi Sartika Kota Kendari. In *Politeknik Kesehatan Kendari* (Nomor 8.5.2017).
- Shabaan, H. T. E. A., El Sayed, Y. A., & Ghonemy, G. (2018). Effect of health teaching on postpartum minor discomfort. *Beni-Suef University Journal of Basic and Applied Sciences*, 7(2), 198–203. <https://doi.org/10.1016/j.bjbas.2017.10.004>
- Simanjutak, N. M., & Syafitri, D. A. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Terhadap Proses Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas di Wilayah Pedesaan Percut, Sumatera Utara. *Medika Cendikia*, 7(1), 64–71.
- Wahyuningsih, D. (2019). Hubungan Sosial Budaya Pantang Makan dengan Kesembuhan Luka Episotomy pada Ibu Nifas Hari ke VII di Wilayah Kerja Puskesmas Baruharjo kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Kesehatan*, 3(2), 8–12.
- Wennberg, A. L., Isaksson, U., Sandström, H., Lundqvist, A., Hörnell, A., & Hamberg, K. (2016). Swedish women's food habits during pregnancy up to six months post-partum: A longitudinal study. *Sexual and Reproductive Healthcare*, 8, 31–36. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2016.01.006>
- Yuliaswati, E. (2015). Gambaran Responden dengan Robekan Perineum di RB Panjawi Sukoharjo. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(2), 33–43.
- Yzeiraj-Kalemaj, L., Shpata, V., Vyshka, G., & Manaj, A. (2013). Bacterial Vaginosis, Educational Level of Pregnant Women, and Preterm Birth: A Case-Control Study. *ISRN Infectious Diseases*, 2013, 1–4. <https://doi.org/10.5402/2013/980537>

