

**HUBUNGAN PANTANG MAKANAN DENGAN PENYEMBUHAN LUKA *PERINEUM*  
PADA IBU NIFAS  
(Di Puskesmas Balen Kabupaten Bojonegoro)**

**Yuli Dwi Windiarti<sup>1</sup> Inayatul Aini<sup>2</sup> Tri Purwanti<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

<sup>1</sup>email : [binwati77@gmail.com](mailto:binwati77@gmail.com) <sup>2</sup>email : [inayad4icme@gmail.com](mailto:inayad4icme@gmail.com)

<sup>3</sup>email : [tri\\_purwanti@rocketmail.com](mailto:tri_purwanti@rocketmail.com)

**ABSTRAK**

**Pendahuluan :** Salah satu budaya pada masa nifas yang sampai saat ini masih tetap dilakukan adalah pantang makanan, dimana ibu nifas dilarang makan telur, daging, udang, ikan laut, lele, buah-buahan dan makanan yang berminyak karena dianggap dapat menghambat proses penyembuhan luka *perineum* (Fitri, 2015). Kriteria penyembuhan luka *perineum* ada 3, yaitu: baik, sedang dan buruk (Mas'adah, 2015). Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pantang makanan dengan penyembuhan luka *perineum* pada ibu nifas di Puskesmas Balen Bojonegoro. **Metode penelitian :** Desain penelitian yang digunakan adalah analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan populasi seluruh ibu nifas di Puskesmas Balen Bojonegoro pada bulan April dan Mei 2020 sebanyak 54 orang dan sampel sebanyak 35 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan lembar observasi. **Hasil penelitian :** Hasil penelitian diketahui bahwa lebih dari sebagian ibu yang pantang makanan dengan penyembuhan luka *perineum* buruk sebanyak 20 responden (57.1%). Analisa data menggunakan Uji *Chi Square* dengan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$  dan *contingency coefisien* 0,687 maka  $H_1$  diterima yang artinya ada hubungan pantang makanan dengan penyembuhan luka *perineum* di Puskesmas Balen Bojonegoro dengan kekuatan hubungan kuat. **Analisa data:** Uji *Chi Square* dengan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$  dan *contingency coefisien* 0,687 maka  $H_1$  diterima yang artinya ada hubungan pantang makanan dengan penyembuhan luka *perineum* di Puskesmas Balen Bojonegoro dengan kekuatan hubungan kuat. **Kesimpulan :** Upaya yang dilakukan bidan yaitu melakukan kunjungan rumah ibu nifas serta mengajak kader untuk memberitahu ibu nifas dan keluarganya agar tidak melakukan pantang makanan sehingga penyembuhan luka *perineum* berjalan dengan baik.

**Kata Kunci:** *pantang makanan, penyembuhan luka perineum, ibu nifas.*

**THE RELATIONSHIP OF ABSTINENCE OF FOOD WITH THE HEALING OF  
WOUNDS OF THE PERINEUM IN POSTPARTUM MOTHERS**

*(In The Health Center Balen Bojonegoro)*

**ABSTRACT**

**Introduction :** *one of the culture on the parturition who until now still do is the abstinence of food, where mothers are forbidden to eat eggs, meat, shrimp, marine fish, catfish, fruits and oily food because they can hinder the process of wound healing of the perineum (Fitri, 2015). Criteria wound healing of the perineum there are 3, namely: good, medium and bad (mas'adah, 2015). The purpose of this study is to analyze the relationship of abstinence of food with the healing of wounds of the perineum in postpartum mothers in health centers Balen Bojonegoro. Methods :* *the study Design used was analytical cross-sectional correlational approach. While the sampling technique used was purposive sampling, with the population of all post-partum mothers at the health center Balen Bojonegoro in April and May of 2020 as many as 54 people*

and sample as many as 35 people. The instrument used was a questionnaire and observation sheet. **Results** : the results of the study revealed that more than some mothers that abstinence from food with wound healing of the perineum bad as much as 20 respondents (57.1%). Data analysis using Chi Square Test with  $\alpha = 0,05$  obtained  $p = 0.000 < \alpha = 0.05$  and contingency attempt 0,687 then *H1* is accepted which means that there is a relationship of abstinence of food with wound healing of the perineum at the health center Balen Bojonegoro with the strength of the relationship strong. Data analysis: Chi Square Test with  $\alpha = 0,05$  obtained  $p = 0.000 < \alpha = 0.05$  and contingency attempt 0,687 then *H1* is accepted which means that there is a relationship of abstinence of food with wound healing of the perineum at the health center Balen Bojonegoro with the strength of the relationship strong. **Conclusion** : the Efforts made midwives that do home visits postpartum mothers and encourage cadres to tell the mothers and the family in order not to do the abstinence of food so that the wound healing of the perineum goes well.

**Keywords** : *abstinence from food, the healing of wounds of the perineum, post-partum mothers.*

## PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa setelah selesai partus dan setelahnya kira-kira 6 minggu dan seluruh alat *genitalia* akan pulih kembali seperti sebelum hamil dalam waktu 3 bulan (Winkjosasto, 2015). Seorang ibu nifas memerlukan perawatan khusus untuk memulihkan kondisi kesehatan tubuhnya termasuk dengan perawatan luka *perineum* (Winkjosastro, 2015). Luka *perineum* merupakan perlukaan yang terjadi akibat persalinan atau rusaknya jaringan tubuh yang terjadi di antara *vulva* dan anus. Robekan *perineum* terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang terjadi juga pada persalinan berikutnya sertadapat mengakibatkan terjadinya infeksi *perineum*. Salah satu faktor resiko terjadinya infeksi luka *perineum* adalah penyembuhan luka *perineum* yang lama akibat dari pantang makanan terutama makanan yang mengandung protein tinggi.

WHO (2015) menyebutkan terjadi 2,7 juta kasus rupture *perineum* pada ibu bersalin. Di Indonesia kejadian trauma *perineum* pada perempuan yang melahirkan spontan pervaginam sebanyak 85%, 32-33% karena tindakan episiotomi dan 52% karena robekan spontan (ruptur) dan 70% diantaranya memerlukan penjahitan untuk membantu penyembuhan jaringan (Depkes RI, 2018). Di Provinsi Jawa Timur 70% wanita yang melahirkan pervaginam

mengalami trauma perineal (Dinkes Jatim, 2018). Di Kabupaten Bojonegoro 68% wanita yang melahirkan pervaginam mengalami trauma perineal (Dinkes, 2018). Data dari Puskesmas Balen tahun 2019 jumlah ibu nifas dengan luka *perineum* baik karena ruptur alami maupun akibat episiotomi sebanyak 394 orang (63,6%) dari total ibu nifas 619 orang. Sesuai dengan survei data yang dilakukan di Puskesmas Balen pada tanggal 25 Februari 2020 terdapat ibu nifas dengan robekan *perineum* sebanyak 52 orang. Dari 52 orang tersebut yang penyembuhan luka *perineum* lama sebanyak 30 orang, dimana 22 orang akibat pantang makanan, 5 orang akibat kurang menjaga *personal hygiene* dan 3 orang karena kurangnya mobilisasi dini setelah melahirkan.

Proses penyembuhan luka *perineum* yang normal berlangsung selama 6 sampai 7 hari *post partum*. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka *perineum* ibu *post partum* meliputi karakteristik ibu bersalin, mobilisasi dini, nutrisi, *personal hygiene*, jenis luka dan cara perawatannya (Rukiyah, 2015). Salah satu budaya pada masa nifas yang sampai saat ini masih tetap dilakukan adalah pantang makanan, dimana ibu nifas dilarang makan telur, daging, udang, ikan laut, lele, buah-buahan dan makanan yang berminyak dan setelah melahirkan ibu hanya boleh makan tahu, tempe, ibu dilarang banyak makan dan

minum, serta makanan harus dibakar terlebih dahulu sebelum dikonsumsi karena dianggap dapat menghambat proses penyembuhan luka *perineum*. Budaya tersebut akan berdampak negatif pada ibu nifas yaitu proses penyembuhan luka *perineum* ibu tidak berlangsung dengan baik (Fitri, 2015). Dampak apabila penyembuhan luka *perineum* tidak berjalan dengan baik dapat menyebabkan terjadinya infeksi, dimana infeksi masa nifas merupakan salah satu penyebab kematian ibu *post partum*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Setiya Harti Ningtiyaswati di Kecamatan Srengat Kabupaten Blitar yang berjudul “hubungan perilaku pantang makanan dengan lama penyembuhan luka *perineum* pada ibu nifas” yaitu dari 54 responden yang pantang makanan didapatkan 50 responden (92,6%) tidak sembuh dan 4 responden (7,4%) sembuh pada hari ke-7 masa nifas, sedangkan keadaan luka *perineum* pada 14 responden yang tidak pantang makanan yaitu 11 responden (78,6%) sembuh dan 3 responden (21,4%) tidak sembuh pada hari ke-7 masa nifas. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara perilaku pantang makanan dengan lama penyembuhan luka. Upaya yang dapat dilakukan agar luka *perineum* dapat sembuh sesuai dengan proses penyembuhan luka yaitu dengan menjaga nutrisi (tidak pantang makanan) selama masa nifas. Ibu nifas sebaiknya mengonsumsi makanan tinggi protein, banyak cairan, sayur-sayuran dan buah-buahan, karena ibu nifas yang nutrisinya cukup baik maka proses penyembuhan luka *perineum* akan lebih cepat sembuh (Mas’adah, 2015).

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian seluruh ibu nifas di Puskesmas Balen Bojonegoro pada bulan April dan Mei 2020 sebanyak 54 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu nifas di Puskesmas Balen Bojonegoro pada bulan

April dan Mei 2020 sebanyak 35 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Variabel *independent* penelitian ini adalah pantang makanan dan variabel *dependent* penelitian ini adalah penyembuhan luka *perineum*. *Instrument* penelitiannya menggunakan kuesioner untuk mendapatkan data pantang makanan dan lembar observasi untuk mendapatkan data penyembuhan luka *perineum*. Sedangkan analisis data penelitian ini menggunakan uji *Chi Square*.

## HASIL PENELITIAN

### Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Balen Kabupaten Bojonegoro. Puskesmas Balen terletak di Kelurahan Balenrejo, Kecamatan Balen, ± 10 Km jarak dari Kota Kabupaten Bojonegoro dengan Luas : 2.065 m<sup>2</sup>. Wilayah Kecamatan Balen seluruhnya merupakan dataran rendah sehingga semuanya desa dapat dicapai/ditempuh baik dengan kendaraan roda dua maupun roda empat. Wilayah Kerja Puskesmas Balen ada 23 Desa meliputi: Desa Balenrejo, Desa Bulaklo, Desa Bulu, Desa Kabunan, Desa Kedungbondo, Desa Kedungdowo, Desa Kemamang, Desa Kenep, Desa Lengkong, Desa Margomulyo, Desa Mayangkawis, Desa mulyoagung, Desa Mulyorejo, Desa Ngadiluhur, Desa Penganten, Desa Pilanggede, Desa Pohbogo, Desa Prambatan, Desa Sarirejo, Desa Sekaran, Desa Sidobandung, Desa Sobontoro dan Desa Suwaloh.

Sedangkan Batas Wilayah Puskesmas Balen Bojonegoro:

1. Utara : Kabupaten Tuban
2. Selatan : Kecamatan Sukosewu
3. Barat : Kecamatan Kapas
4. Timur : Kecamatan Sumberrejo

### Data Umum

**Karakteristik responden berdasarkan usia**

Tabel 5.3 Karakteristik responden berdasarkan usia di Puskesmas Balen Bojonegoro April-Mei 2020.

Usia	F	%
< 20 tahun	4	11.4
20-34 tahun	29	82.9
≥ 35 tahun	2	5.7
Total	35	100.0

Sumber: data primer April-Mei 2020

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20-34 tahun sebanyak 29 responden dengan presentase (82.9%).

#### Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 5.4 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan di Puskesmas Balen Bojonegoro April-Mei 2020.

Pendidikan	F	%
Tidak Sekolah/tidak tamat	0	0.0
Tamat SD	2	5.7
Tamat SMP	14	40.0
Tamat SMA	15	42.9
Tamat PT	4	11.4
Total	35	100.0

Sumber: data primer April-Mei 2020

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa kurang dari sebagian responden berpendidikan tamat SMA sebanyak 15 responden dengan presentase (42.9%).

#### Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 5.5 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di Puskesmas Balen Bojonegoro April-Mei 2020.

Pekerjaan	F	%
Tidak bekerja/IRT	25	71.4
Petani	8	22.9
Wiraswasta	2	5.7
PNS	0	0.0
Total	35	100.0

Sumber: data primer April-Mei 2020

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pekerjaannya IRT sebanyak 25 responden dengan presentase (71.4%).

#### Karakteristik responden berdasarkan penghasilan per bulan

Tabel 5.6 Karakteristik responden berdasarkan penghasilan per bulan di Puskesmas Balen Bojonegoro April-Mei 2020.

Penghasilan per bulan	F	%
≤ Rp 2.000.000	31	88.6
> Rp 2.000.000	4	11.4
Total	35	100.0

Sumber: data primer April-Mei 2020

Tabel 5.6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden penghasilan per bulan ≤ Rp 2.000.000 sebanyak 31 responden dengan presentase (88.6%).

#### Karakteristik responden berdasarkan tradisi rawat luka

Tabel 5.7 Karakteristik responden berdasarkan tradisi rawat luka di Puskesmas Balen Bojonegoro April-Mei 2020.

Tradisi rawat luka	F	%
Ya	2	5.7
Tidak	33	94.3
Total	35	100.0

Sumber: data primer April-Mei 2020

Tabel 5.7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mempunyai tradisi rawat luka sebanyak 33 responden dengan presentase (94.3%).

#### Karakteristik responden berdasarkan keturunan penyembuhan luka lama

Tabel 5.8 Karakteristik responden berdasarkan keturunan penyembuhan luka lama di Puskesmas Balen Bojonegoro April-Mei 2020.

Keturunan penyembuhan luka lama	F	%
Ya	3	8.6
Tidak	32	91.4
Total	35	100.0

Sumber: data primer April-Mei 2020

Tabel 5.8 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mempunyai keturunan penyembuhan luka lama sebanyak 21 responden dengan presentase (91.4%).

### Karakteristik responden berdasarkan konsumsi obat

Tabel 5.9 Karakteristik responden berdasarkan konsumsi obat di Puskesmas Balen Bojonegoro April-Mei 2020.

Konsumsi obat	F	%
Ya	33	94.3
Tidak	2	5.7
Total	35	100.0

Sumber: data primer April-Mei 2020

Tabel 5.9 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengonsumsi obat sebanyak 33 responden dengan presentase (94.3%).

### Karakteristik responden berdasarkan riwayat diabetes mellitus

Tabel 5.10 Karakteristik responden berdasarkan riwayat diabetes mellitus di Puskesmas Balen Bojonegoro April-Mei 2020.

Riwayat diabetes mellitus	F	%
Ya	1	2.9
Tidak	34	97.1
Total	35	100.0

Sumber: data primer April-Mei 2020

Tabel 5.10 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mempunyai riwayat diabetes mellitus sebanyak 34 responden dengan presentase (97.1%).

## Data Khusus

### Distribusi responden berdasarkan pantang makanan

Tabel 5.11 Distribusi frekuensi karakteristik responden yang melakukan pantang makanan di Puskesmas Balen Bojonegoro April-Mei 2020.

Pantang Makanan	F	%
Tidak Pantang	11	31.4
Pantang	24	68.6
Total	35	100.0

Sumber: data primer April-Mei 2020

Berdasarkan tabel 5.11 menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden pantang makanan kategori pantang sebanyak 24 responden dengan presentase (68.6%).

### Distribusi responden berdasarkan Penyembuhan Luka *Perineum*

Tabel 5.12 Distribusi frekuensi karakteristik penyembuhan luka *perineum* responden di Puskesmas Balen Bojonegoro April-Mei 2020.

Penyembuhan Luka <i>Perineum</i>	F	%
Baik	10	28.6
Sedang	5	14.3
Buruk	20	57.1
Total	35	100.0

Sumber : data primer April-Mei 2020

Berdasarkan tabel 5.12 menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden penyembuhan luka *perineum* kategori buruk sebanyak 20 responden dengan presentase (57.1%).

### Hubungan Pantang Makanan Dengan Penyembuhan Luka *Perineum* Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Balen Bojonegoro

Tabel 5.13 Tabulasi silang hubungan pantang makanan dengan penyembuhan luka *perineum* pada ibu nifas di Puskesmas

Balen Bojonegoro April-Mei 2020.

		Penyembuhan Luka <i>Perineum</i>						Total	
		Baik		Sedang		Buruk			
		F	%	F	%	F	%	F	%
Pantang Makanan	Tidak pantang	10	28.6	1	2.9	0	0.0	11	31.4
	Pantang	0	0.0	4	11.4	20	57.1	24	68.6
	Total	10	28.6	5	14.3	20	57.1	35	100.0

*Uji Chi Square p value 0,000*

Sumber :data primer April-Mei 2020.

Tabel 5.13 dapat diketahui bahwa responden yang melakukan pantang makanan dengan penyembuhan luka *perineum* buruk sebanyak 20 responden dengan presentase (57.1%).

Berdasarkan uji *chi square* antara variabel pantang makanan dengan penyembuhan luka *perineum* di Puskesmas Balen Bojonegoro didapatkan  $\rho$  value= 0,000 dimana  $\rho$  value <0,05 dan *contingency coefisien* 0,687 maka  $H_1$  diterima yang artinya ada hubungan pantang makanan dengan penyembuhan luka *perineum* di Puskesmas Balen Bojonegoro dengan kekuatan hubungan kuat. Pantang makanan responden membuktikan bahwa bisa berpengaruh pada penyembuhan luka *perineum* mereka.

## PEMBAHASAN

### Pantang Makanan

Data pada tabel 5.11 lebih dari sebagian responden pantang makanan kategori pantang sebanyak 24 responden dengan presentase (68.6%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan pantang makanan selama masa nifas.

Pantang makanan adalah suatu larangan untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu karena ada ancaman bahaya terhadap yang melanggarnya. Dalam ancaman bahaya ini terdapat kesan magis, yaitu adanya kekuatan superpower berbau mistik yang akan menghukum orang-orang yang melanggar

pantang tersebut. Pada kenyataannya, hukuman ini tidak selalu terjadi. Pantangan merupakan sesuatu yang diwariskan dari leluhur melalui orang tua ke generasi di bawahnya. Hal ini menyebabkan orang tidak tahu lagi kapan suatu pantangan atau tabu makanan dimulai dan apa sebabnya, seringkali nilai sosial ini tidak sesuai dengan nilai gizi makanan (Varney, 2015).

Pantang makanan hanyalah budaya yang diwariskan oleh leluhur, namun banyak orang yang sampai saat ini masih meyakini serta melakukan hal tersebut. Padahal saat ini sudah banyak wawasan dari tenaga kesehatan maupun media sosial bahwa tidak perlu melakukan pantang makanan pada saat nifas tanpa alasan dan bukti yang jelas, karena kurangnya protein pada masa nifas dapat menyebabkan berbagai masalah. Salah satu masalah yang terjadi akibat pantang makanan adalah penyembuhan luka *perineum* yang lama.

### Penyembuhan Luka *Perineum*

Data pada tabel 5.12 menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden penyembuhan luka *perineum* kategori buruk sebanyak 20 responden dengan presentase (57.1%).

Luka *perineum* adalah luka pada *perineum* karena adanya robekan jalan lahir baik maupun karena *episiotomi* pada waktu melahirkan janin (Winkjosastro, 2015). Penyembuhan luka *perineum* adalah mulai membaiknya luka *perineum* dengan terbentuknya jaringan baru yang menutupi luka *perineum* dalam jangka waktu 6-7 hari *post partum*. Proses penyembuhan luka cepat ditandai dengan luka episiotomi sembuh dalam waktu 1-7 hari, penutupan luka baik jaringan granula tidak tampak dan pembentukan jaringan parut minimal. Lama penyembuhan luka episiotomi dikatakan cepat apabila sembuh dalam waktu 1-7 hari, normal jika luka episiotomi sembuh dalam waktu 7-14 hari, akan tetapi waktu lebih lama jika luka episiotomy sembuh dalam waktu >14 hari, dengan luka tidak saling rapat, proses perbaikan kurangan kadang disertai adanya pus dan waktu penyembuhan lebih lama (Winkjosastro, 2015). Kriteria

penilaian luka adalah: Baik, jika luka kering, *perineum* menutup dan tidak ada tanda infeksi (merah, bengkak, panas, nyeri, *fungsioleosa*); Sedang, jika luka basah, *perineum* menutup, tidak ada tanda-tanda infeksi (merah, bengkak, panas, nyeri, *fungsioleosa*) dan Buruk, jika luka basah, *perineum* menutup/ membuka dan ada tanda infeksi (merah, bengkak, panas, nyeri, *fungsioleosa*) (Mas'adah, 2015).

Lebih dari sebagian responden kategori penyembuhan luka *perineum* adalah buruk. Hal ini bisa terjadi karena berbagai sebab salah satunya adalah gizi dan *personal hygiene*. Gizi yang kurang terutama protein akan menyebabkan jaringan baru susah tumbuh sehingga luka tidak bisa segera menutup (sembuh). Selain itu, *personal hygiene* juga menyebabkan kuman dan bakteri masuk ke dalam luka sehingga luka lama sembuh dan bahkan mengalami infeksi). Pada prinsipnya, alasan kebersihan vagina pada masa nifas perlu dijaga yaitu banyak darah atau *lochea* yang keluar dari *vagina*, *vagina* berada dekat saluran buang air kecil dan buang air besar yang tiap hari dilakukan, adanya luka di daerah *perinium* yang bila terkena kuman dapat menjadi infeksi, *vagina* merupakan organ terbuka yang mudah dimasuki kuman kemudian menjalar ke rahim. Luka *perineum* akibat *episiotomi*, *ruptura* atau laserasi merupakan daerah yang tidak mudah dijaga agar tetap bersih dan kering. Untuk itu perlu dilakukan *vulva hygiene* karena dapat memberikan kesempatan untuk dilakukan *inspeksi* secara seksama pada daerah *perineum* dan mengurangi rasa sakit.

### **Hubungan pantang makanan dengan penyembuhan luka *perineum* di Puskesmas Balen Bojonegoro**

Data pada tabel 5.13 dapat diketahui bahwa pantang makanan dengan penyembuhan luka *perineum* buruk sebanyak 20 responden dengan presentase (57.1%). Berdasarkan uji *chi square* antara variabel pantang makanan dengan penyembuhan luka *perineum* di Puskesmas Balen Bojonegoro didapatkan  $p$  value = 0,000 dimana  $p$  value < 0,05 dan *contingency coefisien* 0,687 maka  $H_1$

diterima yang artinya ada hubungan pantang makanan dengan penyembuhan luka *perineum* di Puskesmas Balen Bojonegoro dengan kekuatan hubungan kuat.

Salah satu faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka *perineum* adalah faktor eksternal gizi. Makanan yang bergizi dan sesuai porsi akan menyebabkan ibu dalam keadaan sehat dan segar serta akan mempercepat masa penyembuhan luka *perineum*. Secara umum kurang gizi terutama protein dapat mengakibatkan berkurangnya kekuatan luka, meningkatkan *dehisensi* luka, kerentanan terhadap infeksi dan parut dengan kualitas yang buruk. *Defisiensi* nutrisi (sekresi insulin dapat dihambat, sehingga menyebabkan glukosa darah meningkat) tertentu dapat berpengaruh pada penyembuhan (Boyle, 2015).

Dalam hal ini gizi yang dimaksud berkaitan dengan pantang makanan, dimana pantang makanan yang bergizi menyebabkan ibu nifas kekurangan zat gizi untuk proses penyembuhan luka *perineum*. Pantang makanan terutama yang mengandung tinggi protein sangat merugikan ibu nifas karena protein justru sangat dibutuhkan tubuh untuk membentuk jaringan baru dan mempercepat proses penyembuhan luka *perineum*. Hal ini menyebabkan pantang makanan berpengaruh pada proses penyembuhan luka *perineum*, sehingga ibu nifas yang pantang makanan mengalami proses penyembuhan luka *perineum* yang buruk.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

1. Pantang makanan pada ibu nifas di Puskesmas Balen Bojonegoro ada lebih dari sebagian responden melakukan pantang makanan (68.6%).
2. Penyembuhan luka *perineum* pada ibu nifas di Puskesmas Balen Bojonegoro ada lebih dari sebagian responden penyembuhan luka *perineum* buruk (57.1%).

3. Ada hubungan pantang makanan dengan penyembuhan luka *perineum* di Puskesmas Balen Bojonegoro dengan *value*= 0,000 dan *contingency coefisien* 0,687.

#### **Saran**

1. Responden  
Perlu diberikan penyuluhan kepada ibu nifas dan keluarganya tentang larangan pantangan makanan pada ibu nifas.
2. Peneliti Selanjutnya  
Untuk penelitian selanjutnya diharapkan peneliti meneliti beberapa faktor yang berhubungan dengan penyembuhan luka *perineum*.
3. Bagi Dosen  
Untuk dosen DIV Kebidanan untuk pengabdian masyarakat tentang pentingnya gizi untuk penyembuhan luka *perineum*.
4. Bagi Puskesmas Balen Bojonegoro  
Untuk Bidan diharapkan melakukan kunjungan ibu nifas untuk mengetahui ibu nifas melakukan pantang makanan atau tidak serta mengajak kader untuk memberitahu ibu nifas dan keluarganya agar tidak melakukan pantang makanan agar penyembuhan luka *perineum* berjalan dengan baik.

Fitri. 2015. *Hubungan Umur, Tingkat Pendidikan, Paritas, Pendapatan, Jarak Rumah dan Tingkat Pengetahuan dengan Frekuensi ANC*. Unimus. Skripsi.

Mas'adah. 2010. *Hubungan Antara Kebiasaan Berpantang Makanan Tertentu Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas*. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surabaya.

Rukiyah. 2015. *Asuhan Kebidanan 1*. Jakarta: CV. Trans Info Media.

Varney. 2017. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.

WHO. 2015. *Angka Kejadian Ruptur Perineum Di Dunia*. Jakarta: WHO.

Winkjosastro. 2015. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

#### **KEPUSTAKAAN**

Boyle. 2015. *Pemulihan Luka (Wound Healing in Midwifery)*. Jakarta: EGC.

Depkes RI. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Depkes RI.

Dinkes Bojonegoro. 2018. *Profil Kesehatan Kabupaten Bojonegoro*. Bojonegoro: Dinkes Bojonegoro.