

PEMBERIAN SUPLEMENTASI ZINC DAN EKSTRAK IKAN GABUS UNTUK MEMPERCEPAT PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM

IMPLEMENTATION OF ZINC SUPPLEMENT AND SNAKE HEAD FISH EXTRACTS IN ACCELERATING PERINEUM WOUND HEALING

¹⁾ Rafilah Intiyani, ²⁾Dyah Puji Astuti, ³⁾Juni Sofiana

¹⁾Program Studi S1 Farmasi ^{2,3)}Program Studi DIII Kebidanan

STIKES Muhammadiyah Gombong

Jl. Yos Sudarso No 461 Gombong Kebumen

Email : rafila.291208@gmail.com

ABSTRAK

Hampir 90% proses persalinan normal mengalami kondisi pecah di perineum. Luka perineum ini sangat rentan terhadap infeksi jika tidak ditangani dengan benar dan akan sangat mempengaruhi penyembuhan. Aplikasi suplemen zinc dan ekstrak ikan gabus adalah inovasi baru untuk mempercepat penyembuhan luka perineum. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas pemberian konsumsi suplemen zinc dan ekstrak ikan g dalam mempercepat penyembuhan luka perineum. Ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus pada 5 partisipan ibu post partum dengan luka perineum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses penyembuhan luka perineum dengan skala REEDA menunjukkan bahwa 2 partisipan sembuh dengan kategori cepat (pada hari ke 6) dan 3 partisipan sembuh dengan kategori penyembuhan luka normal (pada hari ke 7). Dengan demikian pemberian suplemen zinc dan ekstrak ikan gabus dapat direkomendasikan untuk mempercepat penyembuhan luka perineum ibu post partum.

Kata Kunci: Ekstrak Ikan Gabus, Ibu Postpartum, Luka Perineum, Suplementasi Zinc,

ABSTRACT

Nearly 90% of normal childbirths experience a perineal rupture. This perineal wound is very susceptible to infection if it is not treated properly and will greatly affect healing. Application of zinc supplement and snakehead fish extract is a new innovation to accelerate the healing of perineal wounds. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the consumption of zinc supplements and fish extracts in accelerating the healing of perineal wounds. This is a descriptive analytic study with a case study approach in 5 participants of post partum mothers with perineal wounds. The results showed that the perineal wound healing process with the REEDA scale showed that 2 participants recovered in the fast category (on day 6) and 3 participants recovered with the normal wound healing category (on day 7). Thus zinc supplementation and snakehead fish extract can be recommended to accelerate perineal wound healing in post partum mothers.

Key Words : Snakehead Fish Extract, Post Partum Mother, Perineal Healing, Zinc Supplement

PENDAHULUAN

Rupture perineum adalah robekan yang terjadi pada perineum sewaktu persalinan (Wiknjosastro, 2009). *Lacerasi* perineum adalah luka pada daerah *muscular* yang di tutupi kulit antar *introitus* vagina dan anus yang di sebabkan oleh robekan persalinan. Pada persalinan normal *laserasi* perineum dapat disebabkan oleh pengeluaran kepala yang mendadak dan cepat, ukuran bayi yang berlebihan, dan jaringan ibu yang mudah robek. *Laserasi* juga dapat disebabkan oleh kelahiran dengan *forcept* yang sulit, *ekstraksi* bokong, atau kontraksi pintu bawah panggul yang mendorong kepala ke posterior (Martin, Koniak, & Griffin, 2012). Robekan perineum adalah robekan *obstetrik* yang terjadi pada daerah perineum akibat ketidakmampuan otot dan jaringan lunak pelvik untuk mengakomodasi lahirnya fetus (Oxorn, 2010).

Menurut *World Health Organization* (WHO) hampir 90% proses persalinan normal mengalami robekan di perineum baik dengan atau tanpa episiotomi. Diseluruh dunia pada tahun 2009 terjadi 2,7 juta kasus karena robekan (*ruptur*) perineum pada ibu bersalin. Angka ini diperkirakan mencapai 6,3 juta pada tahun 2020, seiring dengan bidan yang tidak mengetahui asuhan kebidanan dengan baik dan kurang pengetahuan ibu tentang perawatan luka jahit perineum ibu dirumah (H. d. Bascom, 2011). Di Amerika dari 26 juta ibu bersalin terdapat 40% mengalami *ruptur* perineum (H. d. Bascom, 2011). Di Asia masalah robekan perineum cukup banyak, dalam masyarakat 50% dari kejadian robekan perineum di dunia terjadi di Asia. Kejadian ibu bersalin yang mengalami robekan perineum di Indonesia pada golongan 25-30 tahun yaitu 24% dan pada umur 32-39 tahun sebesar 62% (C. d. Bascom, 2011). Hal ini diperkuat oleh hasil studi dari Pusat Penelitian dan Pengembangan (Puslitbang) Bandung, yang melakukan penelitian pada beberapa provinsi di Indonesia didapatkan bahwa satu dari lima ibu bersalin yang mengalami *ruptur* perineum akan meninggal dunia dengan proporsi 21,74% (S. d. Bascom, 2011).

Luka perineum yang tidak di atasi dengan baik dapat menghambat penyembuhan luka dan mengakibatkan infeksi. Dampak yang terjadi apabila penyembuhan luka terlambat dapat menyebabkan ketidaknyamanan seperti rasa sakit dan rasa takut untuk bergerak sehingga dapat menimbulkan banyak permasalahan seperti sub involusi uterus, pengeluaran *lochea* yang tidak lancar, dan perdarahan pasca *partum* (Wijayanti & Rahayu, 2016).

Program pembangunan kesehatan di Indonesia masih diprioritaskan pada upaya peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak (KIA) terutama pada kelompok yang paling rentan yaitu kesehatan pada ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas dan bayi baru lahir (Depkes, 2016). Pada masa nifas asuhan kebidanan lebih di tunjukan kepada upaya pencegahan (preventif) terhadap infeksi, karena pada hari kedua nifas kuman-kuman di vagina menyebabkan kontaminasi, tetapi tidak semua wanita mengalami infeksi oleh karena adanya lapisan pertahanan leukosit dan kuman-kuman relatif tidak *virulen* serta penderita mempunyai kekebalan terhadap infeksi (Prawirohardjo, 2009). Upaya preventif menurunkan angka kejadian infeksi pada ibu nifas dengan melakukan perawatan dan mengetahui teknik perawatan luka yang baik untuk membantu proses penyembuhan luka sehingga upaya pemantauan asuhan pada ibu dan bayi yang baik pada masa nifas diharapkan dapat mencegah kejadian tersebut (Lestari, 2016).

Program dan kebijakan teknis yang telah di tetapkan oleh pemerintah berkaitan dengan masa nifas, yaitu bidan atau tenaga kesehatan melakukan kunjungan nifas paling sedikit empat kali kunjungan. Empat kali kunjungan ini yaitu dalam jangka waktu enam sampai delapan jam pertama setelah persalinan, enam hari setelah persalinan, dua minggu setelah persalinan, dan enam minggu setelah persalinan. Tujuan dari kunjungan ini yaitu untuk menilai status ibu dan bayi baru lahir, untuk mencegah, mendeteksi serta menangani masalah-masalah yang terjadi (Saifuddin, 2009).

Menurut penelitian Elok Widjiansih pada tahun 2012 bahwa tingkat konsumsi makanan yang bergizi berpengaruh terhadap penyembuhan luka pada manusia. Zat gizi yang berpengaruh sendiri adalah mikronutrient atau zat gizi mikro *zinc*. *Zinc* tersebut berpengaruh karena *zinc* adalah mineral penting untuk membantu mempertahankan fungsi tubuh normal seperti penyembuhan luka, mineralisasi tulang, pertumbuhan jaringan, dan fungsi tiroid. Kekurangan *zinc* dapat menyebabkan anemia, cacat lahir, kemandulan, intoleransi glukosa dan proses penyembuhan luka yang lambat. *Zinc* dapat diperoleh secara alami dari makanan yang kita konsumsi maupun dari suplemen *zinc*.

Zinc mempunyai peranan khusus dalam metabolisme kulit dan jaringan ikat. Hal ini diketahui secara langsung semenjak zaman Yunani kuno, ketika calamine lotion yaitu sejenis lotion kulit yang mengandung $ZnCO_3$ pertama kali digunakan untuk kulit. Didalam dunia kedokteran, khususnya pada pasien pasca operasi diberikan *zinc* ($ZnSO_4$) untuk mempercepat penutupan luka. Kemampuan *zinc* dalam mempercepat penutupan luka ini disebabkan karena *zinc* mempunyai peranan penting dalam sintesa protein dan proses replikasi (perbanyak) sel-sel tubuh. Struktur kulit kita terdiri dari jaringan ikat yang tersusun oleh protein. Pada kondisi defisiensi *zinc*, maka proses sintesa protein dan replikasi dari sel-sel jaringan ikat bawah kulit akan menjadi terhambat. Sehingga proses penutupan luka akan terhambat pula (Jamhariyah, 2017).

Ikan gabus merupakan salah satu jenis ikan yang banyak digunakan oleh masyarakat untuk proses penyembuhan luka terutama luka pasca operasi, luka bakar dan setelah persalinan, karena kandungan utama dalam ikan gabus adalah protein atau albuminnya yang cukup tinggi dan juga albumin merupakan protein terbanyak dalam plasma, sekitar 60% dari total plasma protein dengan nilai normal 3,3 – 5,5 g/dl albumin juga didapatkan pada ruang ekstrasel 40% terdapat pada plasma dan 60% ekstrasel (R. A. Taslim, 2009). Sedangkan salah satu faktor proses percepatan penyembuhan luka yaitu membutuhkan protein tinggi yang terdapat pada ikan gabus. Referensi pendukung memperlihatkan kukusan ikan gabus dapat juga menyembuhkan penderita hipoalbumin (rendah albumin) yang diikuti komplikasi penyakit seperti hepatitis, TBC, dan diabetes.

Pemberian suplemen *zinc* dan ekstrak ikan gabus pada ibu pasca persalinan baik primipara maupun multipara yang mengalami *rupture* perineum diharapkan dapat mempercepat proses penyembuhan luka perineum sebelum hari ke 7 agar tidak terjadi infeksi, sehingga penggunaan suplemen *zinc* dan ekstrak ikan gabus dapat diterapkan oleh seluruh masyarakat. Mengingat mahal dan tidak mudahnya untuk mendapatkan ikan gabus, sekarang sudah dapat ditemukan pengolahan ikan gabus secara modern yaitu dengan kapsul ekstrak ikan gabus sehingga memudahkan untuk dikonsumsi dan lebih ekonomis.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sumarno dan Nurpudji Astuti (2012) menyatakan bahwa ekstrak ikan gabus mampu mempercepat penyembuhan luka sehingga dianjurkan untuk dikonsumsi ibu *postpartum* yang mengalami luka perineum dikarenakan kandungan protein yang tinggi (albumin) serta penelitian Jamhariyah (2017) menyatakan bahwa suplementasi *zinc* mampu memberikan pengaruh terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu *postpartum* dikarenakan tablet *zinc* dengan dosis 20 mg/hari mempunyai peranan penting untuk membantu proses penyembuhan luka perineum. Bahkan karena *zinc* diangkut oleh albumin, sehingga jika di dalam tubuh banyak kandungan *zinc* maka akan semakin banyak albumin mempercepat luka.

Oleh karena itu ingin dilakukan penelitian untuk melihat pengaruh pemberian suplementasi *Zinc* dan ekstrak ikan gabus dalam mempercepat penyembuhan luka perineum.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus pada 5 ibu post partum spontan di BPM Umi Muntamah Sruweng yang mengalami laserasi perineum derajat 2. Adapun kriteria inklusi sebagai berikut: ibu *postpartum* mulai dari hari pertama dan mengalami *laserasi* perineum derajat II. Adapun kriteria eksklusi ibu *postpartum* dengan kondisi lain yang menimbulkan nyeri seperti terdapat hematoma, ibu nifas yang memiliki riwayat penyakit yang berpengaruh terhadap penyembuhan luka misalnya *diabetes militus*.

Proses penerapan suplementasi *zinc* dan ekstrak ikan gabus dilakukan selama dua bulan. Pengumpulan data dilakukan dengan 2 cara karena yang diambil merupakan data primer dan data sekunder.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dan lembar observasi skala REEDA. Partisipan diobservasi sejak hari pertama pasca melahirkan mengkonsumsi 1 tablet suplemen *zinc* 20 mg dan 2 kapsul ekstrak ikan gabus 500 mg secara rutin hingga hari ke 7. Dilakukan skoring dengan metode observasi dengan menggunakan instrument REEDA. Evaluasi dilakukan pada hari ke 7.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah gambaran luka perineum ibu post partum dengan pemberian suplemen *Zinc* dan ekstrak ikan gabus

Tabel 1.1 Gambaran Nilai Luka Perineum pada Ibu *Postpartum* Setelah Diterapkan Suplementasi *Zinc* dan Ekstrak Ikan Gabus pada 7 hari pasca melahirkan

Partisipan	Nilai Luka Perineum Hari Ke -						
	1	2	3	4	5	6	7
P1	11	7	5	4	2	1	0
P2	12	10	7	4	1	0	0
P3	10	9	5	4	4	0	0
P4	11	9	6	5	3	1	0
P5	11	10	6	5	4	1	0

Keterangan jumlah nilai
 0 = penyembuhan luka baik
 1-5 = penyembuhan luka kurang baik
 >5 = penyembuhan luka buruk

Berdasarkan Tabel 1.1 diatas, dapat dilihat bahwa rata-rata penurunan penyembuhan luka dari hari ke hari, penyembuhan luka perineum semakin membaik dengan jumlah angka yang semakin ke kanan semakin mengecil setelah diterapkan asuhan suplementasi *zinc* dan ekstrak ikan gabus. Hal ini dapat meyakinkan bahwa pemberian asuhan suplementasi *zinc* dan ekstrak ikan gabus dapat membantu penyembuhan luka pada kelima partisipan tersebut.

Selanjutnya berikut adalah hasil lamanya penyembuhan luka setelah pemberian suplemen *zinc* dan ekstrak ikan gabus pada ibu post partum 7 hari pasaca melahirkan.

Tabel 1.2 Gambaran Penyembuhan Luka Setelah Diterapkan Suplementasi Zinc dan Ekstrak Ikan Gabus pada 7 hari pasca melahirkan

Partisipan	Waktu	Kategori
P1	7 hari	Normal
P2	6 hari	Cepat
P3	6 hari	Cepat
P4	7 hari	Normal
P5	7 hari	Normal

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa 5 partisipan mengalami penyembuhan luka perineum yang baik sesudah di berikan penerapan asuhan Suplementasi *Zinc* Dan Ekstrak Ikan Gabus. Pada hari pertama sebelum diberikan asuhan Suplementasi *Zinc* Dan Ekstrak Ikan Gabus, kelima partisipan tersebut mengalami penyembuhan yang normal sedangkan di hari ketujuh kelima partisipan tersebut mengalami perubahan yang baik, dan penyembuhan luka tersebut dikategorikan cepat.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa waktu yang diperlukan untuk penyembuhan luka setiap partisipan berbeda-beda setelah dilakukan penerapan suplementasi *zinc* dan ekstrak ikan gabus. P1, P2, dan P3 mengalami penyembuhan luka normal yaitu 7 hari, hal tersebut di karenakan mereka memperoleh nutrisi yang kurang seimbang selain itu juga mempunyai aktivitas yang banyak serta belum mempunyai pengalaman pribadi dalam menjalani masa nifas sebelumnya. Sementara P4 dan P5 mengalami penyembuhan luka yang cepat, hal tersebut dikarenakan selain melakukan penerapan suplementasi *zinc* dan ekstrak ikan gabus, P4 dan P5 mempunyai nutrisi yang bagus dan mempunyai waktu istirahat yang cukup serta mempunyai kepercayaan diri karena sudah mempunyai pengalaman pribadi dalam menjalani masa nifas sebelumnya sehingga mendukung dalam mempercepat proses penyembuhan luka perineum.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa kelima partisipan mengalami kesembuhan luka yang baik. Berdasarkan observasi diketahui bahwa nilai luka perineum kelima partisipan tersebut sebelum dilakukan penerapan suplementasi *zinc* dan ekstrak ikan gabus mengalami penyembuhan luka yang masih buruk yang di tandai dengan *score* (11,12,10,11,11), akan tetapi setelah mendapatkan asuhan penerapan suplementasi *zinc* dan ekstrak ikan gabus kelima partisipan tersebut mengalami kemajuan yang bagus setelah mendapatkan pemberian tersebut selama 7 hari.

Elok (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa suplementasi *zinc* sangat berguna bagi klien yang sedang mempunyai luka dan jahitan akibat suatu tindakan medis dan juga penelitian Sumarno dan Nurpudji Astuti (2012) menunjukkan bahwa ekstrak ikan gabus mampu mempercepat penyembuhan luka perineum (Jamhariyah, 2017), (R. A. Taslim, 2009), (Sumarno, 2012).

Adanya penyembuhan luka yang bervariasi pada kelima partisipan ini dapat terjadi karena beberapa faktor yaitu pengetahuan, gizi dan personal hygiene. Berdasarkan hasil observasi dapat dilihat bahwa dari ketiga partisipan yang mengalami luka perineum sebelum dilakukan penerapan suplementasi *zinc* dan ekstrak ikan gabus, nilai luka tertinggi adalah 12 dan nilai luka perineum terendah adalah 10. Hal ini dapat menunjukkan bahwa adanya perbedaan tentang luka perineum ibu *postpartum*.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi penyembuhan luka adalah gizi. Zat-zat yang dibutuhkan ibu pasca persalinan antara lain: kalori, protein, kalsium dan vitamin D, magnesium, sayuran hijau dan buah, karbohidrat kompleks, lemak, garam, cairan, vitamin, *Zinc* (Seng), dan DHA (Windy, 2009). Dilihat berdasarkan observasi sesuai tabel 1.2 bahwa penyembuhan luka dari hari kehari semakin membaik akan tetapi bervariasi setiap orang, hal ini didukung oleh asupan nutrisi yang berbeda beda setiap orang. Semakin bagus kualitas nutrisi seimbang maka akan semakin cepat proses penyembuhan lukanya.

Panca (2011) menerangkan bahwa masih adanya kesembuhan luka perineum yang lama, dimana tidak terbentuk jaringan parut minimal dalam waktu 7 hari setelah melahirkan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor status nutrisi. Penyembuhan luka lebih cepat terjadi pada ibu nifas yang mempunyai kadar protein yang cukup dari pada ibu nifas yang kekurangan protein. Orang yang kekurangan protein tidak dapat mentolerir jenis makanan yang akan dikonsumsi. Selain itu, hal yang sangat penting adalah bahan makanan yang akan dikonsumsi. Makanan yang sedikit mengandung protein dapat memperlambat penyembuhan. Aktivitas berat dan berlebih juga merupakan faktor yang mengganggu penyembuhan luka karena dapat menghambat perapatan tepi luka (Hestianingrum, Djarot, & Purwanti, 2015).

Berdasarkan hasil observasi dapat dilihat dari kelima partisipan setelah dilakukan penerapan suplementasi *zinc* dan ekstrak ikan gabus, penyembuhan luka semakin membaik, sehingga pemberi asuhan memiliki keyakinan bahwa kelima partisipan ini mengalami penyembuhan luka yang membaik dan cepat setelah dilakukan penerapan suplementasi *zinc* dan ekstrak ikan gabus, dilihat berdasarkan observasi langsung oleh pemberi asuhan mengenai proses penyembuhan luka perineum.

Berdasarkan hasil observasi terhadap kelima partisipan, dapat bahwa penerapan suplementasi *zinc* dan ekstrak ikan gabus terhadap kelima responden mengalami waktu penyembuhan luka yang berbeda-beda. 2 partisipan memerlukan waktu penyembuhan luka selama 6 hari yang dapat dikategorikan penyembuhannya cepat setelah diberikan penerapan. Sedangkan 3 partisipan mengalami penyembuhan luka dengan selisih 1 hari. Selisih tersebut dikarenakan kurang baiknya dalam asupan nutrisi selama masa nifas tersebut, terlambatnya mobilisasi dini, mempunyai aktivitas yang banyak di akhir minggu serta kurang istirahat.

Panca (2011) dalam penelitiannya menyatakan bahwa masih adanya tingkat kecukupan protein yang kurang, dimana tidak terpenuhinya kadar protein ≥ 71 gr/kg BB setiap harinya dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu ibu nifas yang masih berpantang makanan. Makanan yang dipantang oleh ibu nifas yaitu telur, daging, dan ikan. Asumsi ibu nifas bila makan-makanan tersebut, maka dapat memperlama penyembuhan luka pada jalan lahirnya. Faktor lain dari ibu nifas yang berpantang adalah pengaruh dari orang tua dan mertua. Orang tua dan mertua melarang makan-makanan seperti daging, telur, ikan. Alasan mereka melarang makan-makanan tersebut adalah bila makan-makanan itu dapat memperlambat penyembuhan luka pada jalan lahir ibu nifas dan berdampak pada tali pusat bayinya. Padahal makanan tersebut banyak mengandung protein yang dapat mempercepat proses penyembuhan luka perineum ibu nifas (Hestianingrum et al., 2015).

Menurut Boyle (2008), protein memiliki peran utama dalam fungsi imun, karena protein dibutuhkan tubuh dalam pembelahan sel normal untuk menghasilkan komponen seluler. Antibodi dan

agen vital lainnya juga menyusun asam amino. Oleh karena itu defisiensi protein akan mengakibatkan defek sistem imun. Asam amino penting untuk sintesis dan pembelahan sel yang sangat vital untuk penyembuhan luka. Kekurangan protein mengakibatkan penurunan angiogenesis, penurunan proliferasi fibroblast dan sel endotel, serta penurunan sintesis kolagen dan remodeling (Boyle, 2009).

Penelitian Panca (2011) menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecukupan protein dengan lama penyembuhan luka perineum ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Tawangharjo Kabupaten Grobogan, hal ini terbukti dari 30 ibu nifas yang mengalami luka episiotomi (53,3%) dengan tingkat kecukupan protein pada kategori cukup sehingga lama penyembuhan luka perineum dalam kategori per primer (53,3%). Hasil penelitian tersebut mendukung penelitian Arif wibowo (2005), yang menunjukkan adanya hubungan pola perilaku makan ibu post *partum* dengan proses penyembuhan luka episiotomi, sehingga perlu adanya pola perilaku makan ibu post *partum* yang baik untuk mempercepat proses penyembuhan luka episiotomi (Hestianingrum et al., 2015).

Percepatan penyembuhan luka yang dialami partisipan tidak terlepas dari faktor mobilisasi dan personal hygiene. Roper (2009) menyatakan bahwa mobilisasi segera secara bertahap sangat berguna untuk proses penyembuhan luka dan mencegah terjadinya infeksi serta trombosis vena. Bila terlalu dini melakukan mobilisasi dapat mempengaruhi penyembuhan luka. Jadi mobilisasi secara teratur dan bertahap yang diikuti dengan latihan adalah hal yang paling dianjurkan (Roper, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Nurwahidah (2013) menyatakan bahwa berdasarkan hasil analisis uji Spearman Rho maka didapatkan nilai signifikan $p = 0.000$. hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara mobilisasi dini dengan percepatan kesembuhan luka perineum ibu post *partum*. Mobilisasi diperlukan untuk meningkatkan kemandirian diri, meningkatkan kesehatan, memperlambat proses penyakit, untuk aktualisasi diri dan percepatan kesembuhan luka. banyak manfaat dari mobilisasi dini diantaranya mengurangi pengeluaran lokia dan mengurangi infeksi perineum. Selain itu dapat juga memperlancar sirkulasi darah, membantu proses pemulihan dan mencegah terjadinya infeksi yang timbul karena gangguan pembuluh darah balik serta menjaga pendarahan lebih lanjut (Nurwahidah, 2013).

Selain faktor mobilisasi, faktor yang berpengaruh penting dalam penyembuhan luka juga berkaitan dengan personal hygiene. Hasil penelitian ini didukung oleh pendapat yang dikemukakan oleh Rahma Windi Hapsari (2010) yang menyatakan bahwa dalam masa nifas, alat-alat genitalia interna maupun eksterna akan berangsurangsur pulih seperti ke keadaan sebelum hamil. Untuk membantu mempercepat proses penyembuhan pada masa nifas, maka ibu nifas membutuhkan pendidikan kesehatan/health education seperti personal hygiene, istirahat dan tidur. Kebutuhan-kebutuhan yang dibutuhkan ibu nifas, salah satunya adalah kebersihan diri atau personal hygiene (Hapsari, 2010).

KESIMPULAN

Pemberian suplemen zinc dan ekstrak ikan gabus hendaknya dapat diterapkan sebagai bentuk kolaborasi apoteker dan bidan dalam upaya melakukan percepatan penyembuhan luka perineum pada ibu post partum spontan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ai Yeyeh Rukiyah, Y. L. (2011). *Asuhan Kebidanan III Nifas*. Jakarta: Trans Info Media.
- Alamsyah, A. N. (2005). *Virgin Coconut Oil Minyak Penakluk Aneka Penyakit*. Jakarta Agro Media Pustaka.
- Ambarwati, W. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Anggraeni. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Annasari Mustafa, M. A. W., Yohanes Kristianto. (June 2012). Albumin And Zinc Content Of Snakehead Fish (*Channa striata*) Extract And Its Role In Health *IEESE International Journal of Science and Technology (IJSTE)*, 1 (2), 1-8

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asfar, M., Bakar Tawali, A., Abdullah, N., & Mahendradatta, M. (2014). *Extraction Of Albumin Of Snakehead Fish (Channa Striatus) In Producing The Fish Protein Concentrate (FPC)* (Vol. 3).
- Asfar, M., bakar Tawali, A., & Mahendradatta, M. (2014). *Potensi Ikan Gabus (Channa Striata) Sebagai Sumber Makanan Kesehatan (Review)*.
- Astawan, M. (2007). *Dapatkan Protein dari Dendeng*: Departemen Teknologi Pangan dan Gizi IPB. Bogor. www.gizi.net.
- Bahiyatun. (2009). *uku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.
- Bascom, C. d. (2011). *Seputar Ruptur Perineum*. Retrieved from <http://www.bascommetro.com>.
- Bascom, H. d. (2011). *Seputar Ruptur Perineum*. Retrieved from <http://www.bascommetro.com>.
- Bascom, S. d. (2011). *Seputar Ruptur Perineum*. Retrieved from <http://www.bascommetro.com>.
- Black, M. J. H., H. J. (2009). *Medical surgical nursing : clinical management for continuity of care*. Philadelphia W.B. Saunders Company
- Boyle, M. (2009). *Seri Praktik Kebidanan Pemulihan Luka*. Jakarta: EGC.
- Carr, K. (2002). *Home care of the new family. Dalam: Martison Im, Widmer AG, Portillo CJ. Home health care nursing*. . Philadelphia: WB Saunders.
- Cunningham, F., et al. . (2013). *Obstetri Williams (Williams Obstetri)*. Jakarta EGC
- Davidson, N. (1974). REEDA: Evaluating Postpartum Healing. *Journal of Nurse-Midwifery*, 19(2), 6-8.
- Depkes. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*.
- Derek Llewellyn., J. (2002). *Dasar – Dasar Obsteri dan Gynekologi*. Jakarta: Hipokrates
- Dewi, D., Ratnawati, R., & Berlian, I. (2014). Hubungan mobilisasi dini dengan kecepatan kesembuhan luka perineum pada ibu post partum di seluruh wilayah kerja Puskesmas Singosari Kabupaten Malang. *Di akses melalui http://www.ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatanarticleviewFile10501133_umm_scientific_journal.pdf diakses pada tanggal, 21*.
- Falabella, A., Kirsner, Robert. (Wound healing/edited by Anna F. Falabella, Robert S. Kirsner). Boca Raton Taylor & Francis, 2005.
- Gitarja, W. S. (2008). *Perawatan luka diabetes*. Bogor: Wocare Publishing.
- Hapsari, R. W. (2010). Health Education, Personal Hygiene, Istirahat Dan Tidur Pada Ibu Nifas. Retrieved from <https://superbidanhapsari.wordpress.com/2010/06/01/health-education-personal-hygiene-istirahat-dan-tidur-pada-ibu-nifas-2/>
- Hestianingrum, P. R., Djarot, H. S., & Purwanti, I. A. (2015). Hubungan Tingkat Kecukupan Protein dengan Lama Penyembuhan Luka Perineum Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Tawangharjo Kabupaten Grobogan. *Jurnal Kebidanan*, 4(2), 31-35.
- Hidayat, A. A. (2009). *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat. A. M., S. (2010). *Asuhan Kebidanan Persalinan*. Yogyakarta Nuha Medika.
- Jamhariyah. (2017). Pengaruh Suplementasi Zinc Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 28-34.
- JNPK-KR. (2008). *Pelatihan Asuhan Persalinan Normal dan Lampiran Inisiasi Menyusu Dini*. Jakarta JNPK-KR
- Lestari, P. (2016). Usia Berpengaruh Dominan Terhadap Perilaku Perawatan Luka Perineum pada Ibu Nifas di RSUD Sleman. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 4(2), 95-101.
- Loiselle, C. G., Profetto-McGrath, J., Polit, D.F., & Beck, C.T. . (2007). Canadian Essentials of Nursing Research dalam Palestin, Bondan Prinsip-prinsip Etika penelitian Ilmiah. Retrieved from <http://bondanriset.blogspot.com/2006/10/prinsip-prinsip-etika-penelitian.html>
- Manuaba, I. A. C. (2013). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Marmi. (2015). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifaas Perperium Care*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Martin, R., Koniak, & Griffin. (2012). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga* (18 ed. Vol. 1). Jakarta EGC.
- Martini, D. E. (2015). Efektifitas Latihan Kegel Terhadap Percepatan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Kalitengah Lamongan. *SURYA*, 07(03).
- Mochtar, R. (2012). *Sinopsis Obstetri: Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nurwahidah. (2013). Hubungan Mobilisasi Dini dengan Percepatan Kesembuhan Luka Perineum Ibu Post Partum di RS. Puri Cinere. Retrieved from ejournal.umm.ac.id/index.php,
- Oxorn, H. (2010). *Parologi dan Fisiologi Persalinan Human Labour and Birth*. Jakarta Yayasan Essential Medica.
- Potter, P. A., & Perry, A G. (2009). *Buku ajar fundamental keperawatan, konsep, proses dan praktik*. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu Kandungan*. Jakarta Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rohani, A. A., Abu (2011). *Asuhan Pada Masa Persalinan*. Jakarta Salemba Medika.
- Roper, N. (2009). *Prinsip-prinsip Keperawatan*. Jogjakarta: Yayasan Essentia Medika.
- Saifuddin, J. (2009). Penyembuhan Luka Perineum. Retrieved from <http://infokes.wordpress.com/>
- Saleha, S. (2009). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sinsin, I. (2008). *Seri Kesehatan Ibu dan Anak, Masa Kehamilan dan Persalinan*. Jakarta: PT.Gramedia.
- Smeltzer, S. C. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah Brunner and Suddarth*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Somantri. (2008). Perawatan Luka. Retrieved from <http://irmanthea.com/2008/07/definisi-luka-adalah-rusaknya.html>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujyatmi, P. D., Dewi N.S, Kurniati A. (2011). *Asuhan Kebidanan II (Persalinan)*: Rohima Press.
- Sulistiyawati, A. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Andi.
- Sumarah, Y. W., dan N. Wiyati. (2008). *Perawatan Ibu Bersalin*. Yogyakarta Fitramaya
- Sumarno. (2007). Madu Ikan Kutuk ‘Produk Bioproses’. *Penelitian Pendahuluan Faperta UNARS, Situbondo*.
- Sumarno. (2012). Albumin Ikan Gabus (*Snakeheads fish*) dan Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Agri Bios*, 10(1), 60-63.
- Sunita, M. A. (2006). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pusaka Utama.
- Suprayitno, E. (2014). Profile albumin fish cork (*Opicephalus striatus*) of different ecosystems. *International Journal of Current Research and Academic Review*, 2(12), 201-208.
- Suprayitno, E. (2017). *Misteri Ikan Gabus*: Universitas Brawijaya Press.
- Taslim, R. A. (2009). Nurpudji Astuti dan Nilai Tambah Ikan Gabus. Retrieved from <https://nurpujiastuti.wordpress.com/2009/10/24/nurpudji-astuti-dan-nilai-tambah-ikan-gabus/#more-17>
- Taslim, R. S. A. (2007). Nurpudji Astuti dan Nilai Tambah Ikan Gabus. *Kompas*, 31 Mei 2007.
- Wan Ahmad di dalam Walter R. Courtney, J., and James D, Williams, (2004). (2004). *SNAKEHEADS (Pisces, Channidae) A Biological Synopsis and Risk Assessment*. Gainesville, Florida: U.S. Geological Survey.
- Widianti, A. T. P., A. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wijayanti, K., & Rahayu, H. S. E. (2016). Efektifitas Air Rebusan Daun Binahong Terhadap Penyembuhan Luka Perineum.
- Wiknjosastro, H. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Windy, R. (2009). Health Education, Personal Hygiene, Istirahat dan Tidur pada Ibu Nifas. Retrieved from Superbidanhapsari.wordpress.com/