



## HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG NUTRISI PADA IBU NIFAS DENGAN LAMA PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM DI PMB ARINTA LINDARI TAHUN 2023

Luki Elina Listiani<sup>1</sup>, Eka Oktavia<sup>2</sup>, Anggit Eka Rahmawati<sup>3</sup>

Poltekkes Ummi khasanah Yogyakarta

[lukielina167@gmail.com](mailto:lukielina167@gmail.com)<sup>1</sup>, [oktaviaeka0110@gmail.com](mailto:oktaviaeka0110@gmail.com)<sup>2</sup>, [anggitteka253@yahoo.com](mailto:anggitteka253@yahoo.com)<sup>3</sup>

### Info Artikel :

Diterima : 19 Juli 2023

Disetujui : 21 Agustus 2023

Dipublikasikan : 21 September 2023

### ABSTRAK

Masa post partum memerlukan nutrisi yang bermutu tinggi. Nutrisi sangat berperan dalam proses penyembuhan luka. Salah satu faktor yang mempengaruhi pemenuhan nutrisi adalah pengetahuan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang nutrisi pada ibu nifas dengan lama penyembuhan luka perineum di PMB Arinta Lindari. Metode penelitian menggunakan jenis deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas  $\geq 6-40$  hari yang memiliki luka perineum. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik Purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner. Teknik analisa data menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian terdapat hubungan antara pengetahuan tentang nutrisi pada ibu nifas dengan lama penyembuhan luka perineum di PMB Arinta Lindari. Pengetahuan tentang makanan bergizi dapat mempengaruhi pola konsumsi makan, hal tersebut juga dapat mempengaruhi proses penyembuhan luka pada perineum.

**Kata Kunci :**  
Nutrisi,  
Penyembuhan  
luka,  
Konsumsi  
makan

### ABSTRACT

*The post partum period requires high quality nutrition. Nutrition plays a major role in the wound healing process. One of the factors that influence the fulfillment of nutrition is knowledge. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge about nutrition in postpartum women and the duration of perineal wound healing at PMB Arinta Lindari. The research method used a descriptive analytic type with a cross sectional approach. The population in this study were postpartum women  $\geq 6-40$  days who had perineal wounds. The number of samples in this study were 30 respondents. Sampling was done with purposive sampling technique. Data collection used instruments in the form of questionnaires. Data analysis technique using Chi-Square test. The results of the study showed that there was a relationship between knowledge about nutrition in postpartum women and the duration of perineal wound healing at PMB Arinta Lindari. Knowledge about nutritious food can affect food consumption patterns, it can also affect the wound healing process in the perineum.*

**Keywords :**

Nutrition;  
Wound healing;  
Food  
consumption

## PENDAHULUAN

Masa nifas membutuhkan pola makan yang sangat berkualitas dengan kalori, protein, dan vitamin yang cukup. Faktor nutrisi tersebut mempengaruhi proses penyembuhan luka di peritoneum, kebersihan vulva, ukuran luka, usia dan vaskularisasi (Kasari & Wahyuni, 2020). Kematian ibu pada tahun 2020 meningkat dibandingkan tahun 2019. Sedangkan pada tahun 2019 angka kematian ibu sebesar 99,45/100.000 kelahiran hidup atau 13 kasus, pada tahun 2020 terdapat 20 kasus atau 157,6/100.000. Hasil pemeriksaan maternal perinatal (AMP) mengungkapkan bahwa penyebab kematian ibu pada tahun 2020. pada tahun 2008 terjadi

perdarahan 2 kasus, hipertensi dalam kehamilan 4 kasus, gangguan peredaran darah 5 kasus, infeksi 2 kasus dan lain-lain 6 kasus.

Nutrisi sangat berperan dalam proses penyembuhan luka. Status nutrisi pada seseorang adalah faktor utama yang mempengaruhi proses pertumbuhan dan mempertahankan jaringan tubuh agar tetap sehat. Penyembuhan luka merupakan proses pergantian dan perbaikan fungsi jaringan yang rusak (Walyani & Purwoastuti, 2015). Faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka perineum diantaranya yaitu, status nutrisi, istirahat, stress, infeksi, merokok, kondisi medis dan pengobatan, dan obesitas. Status nutrisi yang diperlukan adalah asupan protein, vitamin A dan C. Pada masa nifas diperlukan nutrisi yang bermutu tinggi dengan cukup kalori, protein, cairan serta vitamin. Faktor gizi terutama protein akan sangat mempengaruhi terhadap penyembuhan luka perineum karena penggantian jaringan sangat membutuhkan protein. Dengan mengkonsumsi makanan protein baik itu nabati maupun hewani pada ibu nifas maka proses penyembuhan luka perineum akan semakin cepat sembuh dan kering. Ibu nifas sebaiknya mengkonsumsi minimal telur, tahu, tempe dan daging atau ikan bila ada. Kecuali ibu nifas alergi dengan ikan laut tertentu atau alergi telur sejak hamil, maka sumber protein yang menyebabkan alergi tersebut dihindari. Bila alergi jenis protein tertentu misal ikan laut, ibu nifas boleh mencari ganti sumber protein dari daging ternak dan unggas juga dari protein nabati seperti kacang-kacangan (Walyani & Purwoastuti, 2015).

Pemenuhan nutrisi sangat dibutuhkan bagi seseorang, nutrisi terdapat pada makanan untuk kelangsungan metabolisme sel tubuh. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebutuhan nutrisi pada ibu nifas, diantaranya adalah kondisi ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, paritas, pengetahuan dan lingkungan (Puspitaningsih, 2017). Salah satu faktor yang mempengaruhi pemenuhan nutrisi adalah pengetahuan seseorang. Pengetahuan menjadi kunci utama untuk mewujudkan pembangunan kesehatan yang optimal (Jannah et al., 2017). Di beberapa daerah pedesaan terutama di daerah terpencil masih banyak ibu-ibu setelah melahirkan yang menganut adat istiadat di daerah setempat, khususnya dalam hal pantang makan atau larangan makan. Hal ini disebabkan karena pengetahuan ibu yang kurang tentang makanan yang bergizi dan faktor keluarga yang masih mempercayai adanya mitos atau keyakinan terhadap nenek moyang terdahulu. Sehingga ibu-ibu takut untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi seperti telur, ikan laut, daging yang seharusnya dianjurkan atau dimakan demi proses penyembuhan luka pasca melahirkan. Semakin tinggi pengetahuan ibu tentang nutrisi akan memberikan kecenderungan ibu dalam mengkonsumsi nutrisi yang seimbang selama masa nifas sehingga mempercepat proses penyembuhan (Ulmi & Isra, 2016). Berdasarkan masalah tersebut diperlukan adanya upaya untuk mampu meningkatkan kebutuhan nutrisi ibu postpartum selama proses penyembuhan luka akibat persalinan dan menyusui. Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan dengan pemberian Pendidikan kesehatan terkait kebutuhan nutrisi selama masa postpartum (Solehati, 2020).

Hasil dari wawancara dengan bidan yang berada di PMB Arinta Lindari didapatkan jumlah ibu nifas 40 orang dengan 32 diantaranya mengalami luka perineum spontan dan 8 lainnya tidak mengalami luka perineum. Dari 32 ibu nifas tersebut 90% diantaranya proses penyembuhan lukanya cepat yaitu 5-7 hari dan 10% lainnya proses penyembuhan lukanya lama yaitu 8-14 hari. Secara bervariasi perlukaan perineum segera membaik secara normal/cepat sembuh  $\pm$  5-7 hari dan dapat juga sembuh secara lambat  $\pm$  >7 hari (Antini et al., 2016). Penyebab keterlambatan penyembuhan luka perineum yaitu pengetahuan ibu, faktor budaya, personal hygiene, dan keadaan lingkungan yang kurang bersih. Secara umum ada 2 faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka perineum meliputi faktor internal dan faktor eksternal (Putri Dianti & Setyowati, 2021). Dari latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul "Hubungan Pengetahuan Tentang Nutrisi pada Ibu Nifas dengan Lama Penyembuhan Luka Perineum".

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional study. Penelitian dilakukan di PMB Arinta Lindari. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif analitik. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang mempunyai luka perineum di PMB Arinta Lindari. Sampel diambil dengan menggunakan Purposive Sampling, yaitu pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 37 orang. Variabel independen dalam penelitian ini pengetahuan ibu nifas tentang nutrisi sedangkan variabel dependennya adalah lama penyembuhan luka perineum. Analisis data terdiri atas analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui pengetahuan ibu nifas tentang nutrisi dan lama penyembuhan luka perineum. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu nifas tentang nutrisi dengan lama penyembuhan luka perineum, yaitu dengan menggunakan uji Chi-Square. Hubungan antar variabel dikatakan bermakna jika  $p\text{-value} < 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan penelitian dan menganalisa data kuoesioner pada ibu nifas dengan luka perineum didapatkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 1 Pengetahuan tentang Nutrisi pada ibu nifas**

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	25	67,6
Cukup	12	32,4
Kurang	0	0
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100</b>

Sumber : (Data Primer 2023)

Terdapat perbedaan yang cukup jauh pengetahuan tentang nutrisi pada ibu nifas dimana dari 37 responden terdapat 25 responden (67,6%) yang berpengetahuan baik dan 12 responden (32,4%) berpengetahuan cukup.

**Tabel 2 Lama Penyembuhan Luka Perineum**

Lama Penyembuhan Luka	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Cepat	12	32,4
Lama	25	67,6
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100</b>

Sumber : (Data Primer 2023)

Dari tabel 2 diketahui bahwa dari 37 responden ditemukan lama penyembuhan luka cepat sebanyak 12 responden (32,4%) dan sebagian besar lama penyembuhan lukanya lama yaitu 25 responden (67,6%).

**Tabel 3 Hubungan Pengetahuan Tentang Nutrisi Pada Ibu Nifas dengan Lama Penyembuhan Luka Perineum**

Pengetahuan Ibu Nifas	Lama Penyembuhan Luka Perineum				Jumlah	%	P Value
	Cepat	%	Lama	%			
Baik	12	32,4	13	35,1	25	67,6	0,004
Cukup	0	0	12	32,4	12	32,4	
Kurang	0	0	0	0	0	0	
<b>Jumlah</b>	<b>12</b>	<b>32,4</b>	<b>25</b>	<b>67,6</b>	<b>37</b>	<b>100</b>	

Sumber : (Data Primer 2023)

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa ibu nifas berpengetahuan baik sebanyak 25 responden (67,6%) dari jumlah tersebut terdapat 12 responden (32,4%) yang penyembuhan lukanya cepat dan 13 responden (35,1%) penyembuhan lukanya lama. Sedangkan ibu nifas yang berpengetahuan cukup sebanyak 12 responden (32,4%) dan semuanya penyembuhan lukanya masuk dalam kategori lama. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi Square* diperoleh nilai *p value* 0,004 sehingga ( $p < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang nutrisi pada ibu nifas dengan lama penyembuhan luka perineum di PMB Arinta Lindari.

## **Pembahasan**

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil 25 responden (67,6%) yang berpengetahuan baik dan 12 responden (32,4%) berpengetahuan cukup. Setelah dilakukan analisis hasil tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indah Mustika Rini (2013) dengan judul Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Gizi Masa Nifas Di RSUD Pandan Arang Boyolali yang mayoritas responden berpengetahuan cukup, hal ini dimungkinkan karena latar belakang pendidikan yang berbeda (Rini, 2013). Hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang berpendidikan SMA Sederajat yaitu sebanyak 25 responden (67,6%), perguruan tinggi 9 responden (24,3%), pendidikan SMP sederajat yaitu sebanyak 3 responden (8,1%). Adanya perbedaan pengetahuan dapat dipengaruhi oleh faktor tingkat pendidikan. YB Mantra berpendapat bahwa pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berpesan serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi (Notoatmodjo, 2014). Selain faktor pendidikan, umur juga berpengaruh pada pengetahuan seseorang. Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil 25 responden (67,6%) yang berumur 20-30 tahun dan 12 responden (32,4%) berumur 31-40 tahun. Menurut Notoadmojo semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya daripada orang yang belum tinggi tingkat kedewasaannya.

Dari data pekerjaan didapatkan hasil bahwa dari 37 responden ibu yang bekerja lebih banyak yaitu 22 responden (59,5%), sedangkan yang tidak bekerja sebanyak 15 responden (40,5%). Menurut Wawan dan Dewi pekerjaan berhubungan erat dengan faktor interaksi sosial dan kebudayaan, sedangkan interaksi sosial dan budaya berhubungan erat dengan proses pertukaran informasi, dan hal ini tentunya akan memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Ibu yang bekerja akan lebih sering berinteraksi dengan orang lain sehingga memungkinkan ibu-ibu tersebut untuk berbagi informasi dan pengalaman yang dapat menambah wawasan mereka.

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah mengidentifikasi lama penyembuhan luka perineum di PMB Arinta Lindari. Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa dari 37 responden ditemukan lama penyembuhan luka cepat sebanyak 12 responden (32,4%) dan sebagian besar lama penyembuhan lukanya lama yaitu 25 responden (67,6%). Menurut penelitian yang dilakukan Yulia kriteria penilaian penyembuhan luka perineum dikatakan cepat jika penyembuhan luka  $\leq 6$  hari dan dikatakan lambat/lama jika penyembuhan luka  $> 6$  hari. Pada kenyataannya, sebagian besar luka perineum yang sembuhnya lama hanya berkisar pada 7-8 hari.

Menurut Arisanty, faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka dibagi menjadi 2 faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain: usia, penanganan jaringan, hemorangi, hipovolemia. Sedangkan faktor eksternal antara lain : lingkungan, tradisi, pendidikan, dan nutrisi. Dalam tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa dari 37 responden terdapat 25 (67,6%) responden yang berumur 20-30 tahun dan 12 responden (32,4%) berumur 31-40 tahun.

Hal ini dikarenakan sebagian besar usia ibu nifas adalah usia reproduksi sehat yang berarti semakin tinggi usia, pengalaman dan informasi yang diterima juga semakin banyak. Namun tidak jarang dari ibu-ibu nifas tersebut masih ada yang sembuh lebih dari 8 hari. Jurnal Apri Sulistiyansih (2017) yang berjudul Faktor yang Berpengaruh terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Postpartum menyatakan bahwa umur tidak mempengaruhi penyembuhan luka perineum.

Menurut Arisanty asupan nutrisi pada masa nifas akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan ibu, pemulihan tenaga, produksi ASI dan penyembuhan luka perineum (Arisanty, 2013). Zat gizi sangat berperan dalam proses penyembuhan luka. Pemberian konseling tentang nutrisi yang baik unruk mempercepat penyembuhan luka perineum serta faktor-faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka perineum sangat bermanfaat bagi ibu nifas. Penyampaian informasi ini sebaiknya dilakukan juga pada keluarga ibu nifas sebab dukungan dari keluarga juga mempengaruhinya. Berdasarkan penelitian pada tabel 4.7 diatas dapat diketahui bahwa ibu nifas berpengetahuan baik sebanyak 25 responden (67,6%) dari jumlah tersebut terdapat 12 responden (32,4%) yang penyembuhan lukanya cepat dan 13 responden (35,1%) penyembuhan lukanya lama. Sedaangkan ibu nifas yang berpengetahuan cukup sebanyak 12 responden (32,4%) dan semuanya penyembuhan lukanya masuk dalam kategori lama.

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa responden yang pengetahuannya baik sebanyak 25 responden (67,6%) sedangkan responden yang penyembuhan lukanya masuk dalam kategori lama masih tergolong banyak yaitu sebanyak 25 responden (67,6%). Dalam jurnal Rikhly Faradisy Mursyida (2018) yang berjudul Analisis Pengaruh Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifasdi Puskesmas Pangarengan menyatakan bahwa pengetahuan yang baik tidak berpengaruh terhadap penyembuhan luka perineum disebabkan karena adanya faktor lain seperti personal hygiene yang baik, dukungan dari keluarga, dan pengalaman ibu nifas dalam perawatan luka perineum (Mursyida, 2018). Puspitaningsih dalam penelitiannya berpendapat bahwa rendahnya pengetahuan tentang manfaat makanan bergizi dapat mempengaruhi pola konsumsi makan, hal tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya informasi sehingga dapat terjadi kesalahan pemenuhan kebutuhan gizi. Pentingnya pengetahuan disini adalah dapat menjadi dasar dalam merubah perilaku, kesadaran dan sikap yang positif bersifat langgeng karena didasari oleh kesadaran mereka sendiri bukan paksaan. Menurut Suriadi Perilaku ibu dalam mengkonsumsi nutrisi selama masa nifas menentukan lamanya penyembuhan luka, kita ketahui bahwa status nutrisi pada seseorang adalah faktor utama yang mempengaruhi proses pertumbuhan dan mempertahankan jaringan tubuh agar tetap sehat.

Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi Square* diperoleh nilai *p value* 0,004, karena nilai  $0,004 < 0,05$  maka berdasarkan dasar pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang nutrisi pada ibu nifas dengan lama penyembuhan luka perineum. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mir'atul Jannah (2017) dengan judul Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pentingnya Pemenuhan Nutrisi Dengan Proses Penyembuhan Luka Perineum yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang pemenuhan nutisi dengan proses penyembuhan luka perineum (Jannah et al., 2017).

Hasil penelitian ini terdapat kesesuaian dengan penelitian Erna Rahmawati, dkk (2015) yang berjudul Hubungan Pemenuhan Gizi Ibu Nifas Dengan Pemulihan Luka perineum terdapat hubungan pemenuhan zat gizi dan pemulihan luka perineum. Semua responden yang terpenuhi kebutuhan gizinya mempunyai luka perineum yang sembuh, dan sebaliknya. Kebutuhan nutrisi akan meningkat selama masa nifas, namun tidak semua kebutuhan nutrisi meningkat secara proporsional. Kebutuhan nutrisi pada ibu bisa diatur dengan pola menu makanan yang sehat (Rahmawati & Triatmaja, 2017). Hasil penelitian juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Ulmi & Isra, 2016) yang berjudul Hubungan Pengetahuan Tentang Nutrisi Pada Ibu Nifas

Dengan Proses Penyembuhan Luka Perineum Di RSUD Kota Kendari yang menyatakan bahwa pengetahuan ibu nifas tentang nutrisi mempengaruhi proses penyembuhan luka perineum.

Dari hasil penelitian dan teori yang dikemukakan diatas terdapat kesesuaian, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan tentang nutrisi pada ibu nifas yang baik secara tidak langsung dapat membantu dalam proses penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. Dengan ini peneliti berkontribusi dalam peningkatan pengetahuan ibu tentang nutrisi yang baik untuk mempercepat proses penyembuhan luka perineum, untuk mempercepat penyembuhan luka dapat mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi protein terutama protiein hewani diantaranya seperti daging, telur, ayam, ikan, dll. Sebagai seorang bidan sebaiknya memberikan penyuluhan tentang pentingnya kebutuhan nutrisi selama masa nifas. Selain itu juga harus memeperhatikan faktor-faktor lain yang memepengaruhi penyembuhan luka perineum pada ibu nifas.

### KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti di PMB Arinta lindari dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Pengetahuan tentang nutrisi pada ibu nifas sebagian besar berpengetahuan baik yaitu 67,6%. Lama penyembuhan luka perineum di PMB Arinta Lindari sebagian besar masuk dalam kategori lama yaitu 67,6%. Terdapat hubungan antara pengetahuan tentang nutrisi pada ibu nifas dengan lama penyembuhan luka perineum dibuktikan dengan nilai *p value* 0,004. Berdasarkan dasar pengambilan keputusan maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima.

### DAFTAR PUSTAKA

- Antini, A., Trisnawati, I., & Darwanty, J. (2016). Efektivitas Senam Kegel Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Normal. *Suara Forikes*, 7(4), 212–216.
- Arisanty, I. . (2013). *Manajemen Perawatan Luka:Konsep Dasar*. Egc.
- Jannah, M., Nurjayanti, D., & Yunitasari, N. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pentingnya Pemenuhan Nutrisi Denganproses Penyembuhan Luka Perineum. *Tunas-Tunas Ris Kesehatan*, 7(3), 216–222.
- Kasari, I. A. D., & Wahyuni, C. (2020). Analisis Pantang Makan Dengan Derajat Luka Perineum Terhadap Penyembuhan Luka Pada Ibu Nifas. *Idea Nursing Journal*, 11(1), 24–30.
- Manuntungi, A. E. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Lamanya Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Ruang Perawatan Rumah Sakit Mitra Manakarra Mamuju. *Nursing Inside Community*, 1(3), 96-103.
- Mursyida, R. F. (2018). Analisis Pengaruh Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Pangarengan (Kecamatan Pangarengan Kabupaten Sampang). *Embrio*, 10(1), 26–35. <https://doi.org/10.36456/Embrio.Vol10.No1.A1037>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurjanah, S. N., Maemunah, A. S., & Badriah, D. L. (2013). Asuhan Kebidanan Postpartum. *Bandung: Refika Aditama*.
- Puspitaningsih, D. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Pada Ibu Nifas. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 9(2).

- Putri Dianti, M., & Setyowati, H. (2021). *Literatur Review: Faktor-Faktor Penyembuhan Kejadian Luka Perineum Pada Ibu Postpartum*. Universitas Ngudi Waluyo.
- Rahmawati, E., & Triatmaja, N. T. (2017). Hubungan Pemenuhan Gizi Ibu Nifas Dengan Pemulihan Luka Perineum. *Jurnal Wiyata Peneliti Sains & Kesehatan*, 2(1), 19–24.
- Rohmin, A., Octariani, B., & Jania, M. (2017). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 449-454.
- Rini, I. M. (2013). *Masa Nifas Di Rsud Pandan Arang Boyolali Tahun 2013 Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma Iii Kebidanan Masa Nifas Di Rsud Pandan Arang Boyolali*.
- Solehati, T. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Nutrisi Pada Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 7(1), 27–33.
- Ulmi, P., & Isra, W. A. (2016). *Hubungan Pengetahuan Tentang Nutrisi Pada Ibu Nifas Dengan Proses Penyembuhan Luka Perineum Di Rsud Kota Kendari*. Poltekkes Kemenkes Kendari.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Pt. Pustaka Baru, Yogyakarta.