

SKRIPSI

***LITERATURE REVIEW* : HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN
KESEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS TAHUN 2020**



ENITRA MARUNE SILALAH

P07520216015

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

TAHUN 2020

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : *LITERATURE REVIEW* : HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KESEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS DI KLINIK BERSALIN NIAR MEDAN TAHUN 2020.

NAMA : ENITRA MARUNE SILALAH

NIM : P07520216015

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji

Medan, Juni 2020

Menyetujui,

Pembimbing

Nurlama Siregar S.Kep., Ns, M.Kes

NIP. 197206221995032001

Ketua Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Johani Dewita Nasution, SKM., M.Kes

NIP. 196505121999032001

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : ENITRA MARUNE SILALAH
NIM : P07520216015
**JUDUL : HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KESEMBUHAN LUKA
PERINEUM PADA IBU NIFAS DI KLINIK BERSALIN NIAR
PATUMBAK DELI SERDANG TAHUN 2020**

Proposal Ini Telah Diuji Pada Ujian Akhir Program Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Juni 2020

Penguji I

Penguji II

(Dra. Indrawati.S.Kep.,Ns.,M.Psi

(Nani Zulfikar.S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIP : 196310061983122001

NIP : 197204131997032002

Ketua Penguji

(Nurlama Siregar S.Kep.,Ns,M.Kes)

NIP. 197206221995032001

**Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**

Johani Dewita Nasution, SKM.,M.Kes

NIP. 196505121999032001

ABSTRAK

Latar Belakang : luka perineum adalah kondisi ketika terjadi robekan pada jalan lahir. Ruptur perineum dapat terjadi karena adanya ruptur spontan maupun episiotomi. Proses penyembuhan lukaperineum dipengaruhi oleh banyak faktor terutama perilaku aktif ibu dalam menangani masalah kesehatan. Perilaku aktif yang ada misalnya perilaku *personal hygiene* yang baik, pengaturan pola makan yang baik, mobilisasi dan menjaga kondisi ibu.

Tujuan : Literatur review ini bertujuan untuk menemukan variabel yang akan diteliti dari berbagai teori-teori dengan permasalahan yang akan diteliti sebagai bahan rujukan dalam pembahasan hasil penelitian.

Metode : Dengan melakukan pencarian terhadap sumber tertulis seperti buku metodologi penelitian, jurnal nasional dan jurnal internasional yang relevan dengan permasalahan yang dikaji.

Hasil : Berdasarkan sumber literatur terdapat 4 jurnal yang memiliki hubungan signifikan antara pola makan dengan kesembuhan luka perineum pada ibu nifas dimana bahwa pola makan menjadi faktor utama dari kesembuhan luka perineum yang dialami oleh ibu nifas dan 1 jurnal yang tidak memiliki hubungan antara pola makan dengan kesembuhan luka perineum pada ibu nifas.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian tentang pola makan dengan kesembuhan luka perineum pada ibu nifas memiliki hubungan atau signifikan jika masyarakat khususnya ibu nifas mengembangkan pengetahuan melalui penyuluhan atau mencari informasi di media seperti internet.

ABSTRACT

Background: perineal injury is a condition when there is a tear in the birth canal. Perineal rupture can occur due to spontaneous rupture or episiotomy. The healing process of the mucous membrane is influenced by many factors, especially the mother's active behavior in dealing with health problems. Existing active behaviors include personal hygiene behavior, proper dietary management, mobilization and care for the mother's condition.

Purpose: This literature review aims to find the variables to be studied from various theories with the problems to be studied as reference material in the discussion of research results.

Methods: By searching for written sources such as research methodology books, national journals and international journals that are relevant to the problem being studied.

Results: Based on literature sources, there are 4 journals that have a significant relationship between diet and perineal wound healing in postpartum mothers where diet is a major factor in healing perineal wounds experienced by postpartum mothers and 1 journal that has no relationship between diet and healing. perineal wound in the puerperal mother.

Conclusion: Based on these results, it can be concluded that research on dietary patterns with perineal wound healing in postpartum mothers has a significant or significant relationship if the community, especially postpartum mothers, develops knowledge through counseling or searching for information on media such as the internet.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “**Hubungan Pola Makan dengan Kesembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Niar Patumbak Tahun 2020**”.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada ibu **Nurlama Siregar S.Kep., Ns, M.Kes** selaku pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan, dukungan, dan arahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Dan tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberika nikmat kesehatan jasmai maupun rohani sehingga saya dapat menyelesaikan proposal ini tepat dengan waktunya.
2. Ibu Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
3. Ibu Johani Dewita Nasution, SKM., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
4. Ibu Dina Indarsita, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi D-IV Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan.
5. Ibu Nurlama Siregar S.Kep., Ns, M.Kes pembimbing dalam proposal ini sekaligus sebagai ketua penguji
6. Ibu Dra. Indrawati, S.Kep, Ns, M.Psi sebagai penguji 1 dan ibu Nani Zulfikar, S.Kep., Ns., M.Kes sebagai penguji 2
7. Para dosen dan seluruh staf di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan.
8. Teristimewa kepada keluarga saya yang sangat mendukung saya dan sangat saya cintai. Bapak Pasu Silalahi, Ibu Mawan Siregar dan Abang saya Pikki Marune Silalahi, serta adik-adik saya Sari Marune Silalahi, Landong Marune Silalahi dan Sheng-ling Marune Silalahi.
9. Kepada sahabat saya Yohana F Sipayung yang selalu mendukung dan mengingatkan saya untuk menyelesaikan proposal ini.
10. Kepada Keluarga Besar D-IV Keperawatan Angkatan Ke-2 yang telah memberikan motivasi kepada saya.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	
LEMBAR PENGESAHAN	
KATA PENGANTAR.....	
DAFTAR ISI	
BAB I PENDAHULUAN	9
A. Latar Belakang.....	9
B. Rumusan masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	10
1. Tujuan umum.....	10
2. Tujuan Khusus.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Nifas	12
1. Pengertian.....	12
2. Perubahan Fisiologis Ibu Post Partum	13
3. Tujuan Asuhan Nifas.....	15
4. Tahapan Dalam Masa Nifas.....	16
5. Kebutuhan Dasar Ibu	17
B. Perawatan Luka Perineum.....	20
1. Pengertian.....	20
2. Tujuan Perawatan Luka	20
3. Proses Penyembuhan Luka	20
4. Bentuk Luka Perineum.....	21
5. Etiologi	22
6. Lingkup Perawatan	22
7. Waktu Perawatan.....	23
8. Fase Penyembuhan Luka.....	23
9. Faktor Penghambat Keberhasilan Penyembuhan Luka.....	25
C. Pola Makan.....	27
1. Pengertian	27
2. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan	28
3. Pola Makan Seimbang	29

D. Kerangka Teori	30
E. Kerangka Konsep	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Desain Penelitian	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Hasil Jurnal.....	33
B. Pembahasan.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tinggi Fundus Uteri dan Berat Uterus	13
--	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Robekan perineum terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya robekan ini disebabkan laserasi spontan pada perineum saat bayi dilahirkan. Robekan perineum dapat mengakibatkan terjadinya infeksi perineum tidak hanya dialami oleh ibu yang melakukan persalinan secara caesar. Ibu yang melakukan persalinan normal juga dapat mengalami infeksi perineum. Sebanyak 11 % ibu yang melahirkan secara normal mengalami infeksi perineum. Salah satu faktor resiko terjadinya infeksi perineum adalah penyembuhan luka perineum yang lama (Erna, dkk,2015). Robekan perineum umumnya terjadi digaris tengah dan bisa menjadi luas apabila kepala janin lahir terlalu cepat, sudut arcus pubis lebih kecil daripada biasanya sehingga kepala janin terpaksa lahir lebih kebelakang dari biasanya, kepala janin melewati pintu bawah panggul dengan ukuran yang lebih besar. Luka perineum adalah luka yang di akibatkan oleh episiotomi. Episiotomi adalah insisi dari perineum untuk memudahkan persalinan dan mencegah ruptur perineum totalitas (BKKBN, 2011)

Pola makan atau nutrisi adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pada masa nifas masalah diet perlu mendapat yang perhatian yang serius, karena dengan nutrisi yang baik dapat mempercepat penyembuhan ibudan sangat mempengaruhi susunan air susu.

WHO memperkirakan bahwa setiap tahun sejumlah 500.000 orang meninggal akibat kehamilan dan persalinan. 99% kematian tersebut terjadi di negara berkembang. 50%nya terjadi di Indonesia. Kondisi ini diperburuk oleh malnutrisi. Untuk menurunkan resiko kematian ini dilakukan optimalisasi pertumbuhan wanita dengan gizi yang cukup.

Jumlah kematian ibu di Kota Medan (2016) sebanyak 3 jiwa dari 47.541 kelahiran hidup, dengan Angka Kematian Ibu (AKI) dilaporkan sebesar 6 per

100.000 kelahiran hidup, artinya dari 100.000 kelahiran hidup ibu meninggal saat kehamilan, persalinan atau nifas. Angka Kematian Ibu (AKI) di Kota Medan mengalami penurunan bila dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Dimana tahun 2015 jumlah kematian ibu sebanyak 6 jiwa dari 49.251 kelahiran hidup, tahun 2014 jumlah kematian ibu sebanyak 7 jiwa dari 48.352 kelahiran hidup dengan Angka Kematian Ibu (AKI) 14 per 100.000 kelahiran hidup dan di tahun 2013 jumlah kematian ibu sebanyak 9 jiwa dengan Angka Kematian Ibu (AKI) sebesar 21 per 100.000 kelahiran hidup (Riset Kesehatan Daerah Kota Medan, 2016).

Sobekan perineum dan lasersi biasanya akan pulih dalam satu minggu setelah melahirkan, walaupun area tersebut masih sensitive dalam waktu yang lebih lama. Sebagai contoh vitamin A diperlukan untuk membantu proses epitelisasi dan penutupan luka dan sintesis kolagen, vitamin B kompleks sebagai kofaktor pada sistem enzim yang mengatur metabolisme pada protein, karbohidrat dan lemak, vitamin C dapat berfungsi sebagai fibroblast dan mencegah adanya infeksi serta membentuk kapiler-kapiler darah dan vitamin K membantu sintesis protombin dan berfungsi sebagai zat pembekuan darah. Dalam proses penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu postpartum, diet yang diberikan harus bermutu, bergizi tinggi, cukup kalori, tinggi protein, dan banyak mengandung cairan (Salehe, 2010).

Sementara itu hasil survey awal yang dilakukan di beberapa BPS wilayah kerja Puskesmas Bajulmati pada bulan Juli 2014, dari 18 orang pasien postpartum dengan luka laserasi jalan lahir. Dari hasil pengkajian, diperoleh 5 orang pasien postpartum yang mengalami keterlambatan penyembuhan luka

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar di atas maka peneliti ingin mengetahui adakah Hubungan Pola Makan Dengan Kesembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas berdasarkan Studi *Literatur Riview*.

C. Tujuan Peneliti

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Pola Makan Dengan Kesembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas berdasarkan studi *Literatur Riview*.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pola makan
- b. Untuk mengetahui lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas
- c. Untuk mengetahui Hubungan Pola Makan Dengan Kesembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada banyak pihak yaitu :

1. Bagi Pasien

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan informasi tentang perawatan Luka Perineum.

2. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman dan peningkatan ilmu pengetahuan penelitian tentang Budaya Makan terhadap Kesembuhan Luka Perineum.

3. Bagi Institusi

Hasil riview literatur ini dapat dijadikan bahan dokumentasi, sebagai masukan dan bahan perbandingan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian selanjutnya

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Nifas

1. Pengertian Nifas

Masa nifas (puerperium) adalah masa pulih kembali mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil. Lama masa nifas ini 6-8 minggu. Masa nifas adalah masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang dari enam minggu, yang mengalami perubahan seperti perlukaan dan lain sebagainya berkaitan saat melahirkan. Masa nifas juga adalah masa atau waktu sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim (Mochtar, Hesty dkk, 2015)

Persalinan merupakan suatu proses pengeluaran bayi, plasenta, dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (39-40 minggu) lahir spontan dengan presentasi belakang kepala tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada bayi (JNPK-KK, 2017).

Masa pasca persalinan adalah fase khusus dalam kehidupan ibu serta bayi, bagi ibu yang mengalami persalinan untuk pertama kalinya, ibu menyadari terjadinya perubahan kehidupan yang sangat bermakna dalam hidupnya. Keadaan ini ditandai dengan perubahan emosional, perubahan fisik secara drastis, hubungan keluarga dan aturan serta penyesuaian terhadap aturan yang baru. Termasuk didalamnya perubahan dari seorang perempuan menjadi seorang ibu disamping masa pasca persalinan mungkin menjadi masa perubahan dan penyesuaian sosial ataupun perseorangan (individu) (Saifuddin, 2014).

Waktu masa nifas yang paling lama pada wanita pada umumnya adalah 40 hari, dimulai sejak melahirkan atau sebelum melahirkan (yang disertai tanda-tanda kelahiran). Jika sudah selesai masa 40 hari akan tetapi darah tidak berhenti-henti atau tetap keluar darah, maka perhatikanlah bila keluarnya disaat ada (kebiasaan) haid, maka itu darah haid atau menstruasi.

Akan tetapi jika darah keluar secara terus-menerus dan tidak pada masa-masa haidnya dan darah itu terus mengalir dan tidak berhenti, maka ibu perlu diperiksakan ke bidan atau dokter (Sari dkk, 2014).

2. Perubahan Fisiologis Ibu Post Partum

1. Involusi Uterus

Involusi atau pengerutan uterus merupakan suatu proses yakni uterus kembali kepada kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus.

Tabel 2.1

Tinggi Fundus Uteri dan Berat Uterus masa involusi

No	Waktu Involusi	Tinggi Fundus Uteri	Berat Uterus
1	Bayi lahir	Setinggi pusat	1.000 gram
2	Plasenta lahir	Dua jari dibawah pusat	750 gram
3	Satu minggu	Pertengahan pusat sampai simfisi	500 gram
4	Dua minggu	Tidak teraba di atas simfisis	300 gram
5	Enam minggu	Bertambah kecil	60 gram

Sumber : Salemba, 2015 Perawatan Post Natal, halaman 156.

Involusi uteri dari luar dapat diamati yaitu dengan memeriksa fundus uteri dengan cara sebagai berikut:

- a. Segera setelah persalinan, tinggi fundus uteri 2 cm dibawah pusat, 12 jam kemudian kembali 1 cm di atas pusat dan menurun kira-kira 1 cm setiap hari.
- b. Pada hari kedua setelah persalinan tinggi fundus uteri 1 cm di bawah pusat. Pada hari ke 3-4 tinggi fundus uteri 2 cm di bawah pusat
- c. Pada hari ke 5-7 tinggi fundus uteri setengah pusat simfisis. Pada hari kesepuluh tinggi fundus uteri uteri tidak teraba.

Bila uterus tidak mengalami atau terjadi kegagalan dalam proses involusi disebut dengan subinvolusi. Subinvolusi dapat disebabkan oleh infeksi dan tertinggal sisa plasenta/perdarahan lanjut (postpartum haemorrhage).

2. Lochea

Lochea adalah ekskresi cairan rahim selama masa nifas. Lochea mengandung darah dan sisa jaringan desidua yang nekrotik dari dalam uterus. Jenis-jenis lochea adalah sebagai berikut :

- a. Lochea rubra : lochea ini muncul pada hari 1-4 masa post partum, berwarna merah karena berisi darah segar jaringan sisa-sisa plasenta.
- b. Lochea sanguinolenta : cairan ini muncul berwarna merah kecokelatan dan berlendir. Berlangsung hari ke 4-7.
- c. Lochea serosa : berwarnakuning kecokelatan, muncul hari ke 7-14.
- d. Lochea alba : mengandung leukosit, sel desidua, sel epitel, serabut jaringan yang mati berlangsung selama 2-6 minggu.
- e. Lochea purulenta : terjadi infeksi, keluar cairan seperti nanah dan berbau busuk
- f. Lochea stasis : lochea tidak lancar keluar (Salemba, 2015).

3. serviks

Serviks mengalami involusi bersama-sama dengan uterus. Warna serviks sendiri merah kehitam-hitaman karena pembuluh darah. Konsistensinya lunak, kadang-kadang terdapat laserasi/perluasan kecil. Oleh karena robekan kecil yang terjadi selama dilatasi, serviks tidak pernah kembali pada keadaan sebelum hamil. Setelah persalinan, ostium eksterna dapat dimasuki oleh 2 minggu 3 jari tangan, setelah 6 minggu persalinan serviks menutup.

4. Vulva dan Vagina

Vulva dan vagina mengalami penekanan serta peregangan yang sangat besar selama proses persalinan dan akan kembali secara bertahap dalam 6-8 minggu post partum. Kedua organ ini tetap berada dalam keadaan kendur. Setelah 3 minggu vulva dan vagian akan kembali kepada keadaan tidak hamil dan rugae dalam vagina akan secara berangsur-angsur akan muncul kembali sementara labia menjadi lebih menonjol. Penurunan hormon estrogen pada masa postpartum berperan dalam penipisan mukosa vagina dan hilangnya rugae. Rugae akan terlihat kembali pada sekitar minggu keempat.

5. Payudara

Pada semua wanita yang telah melahirkan, proses laktasi terjadi secara alami. Proses menyusui mempunyai dua mekanisme fisiologis, yaitu produksi susu dan sekresi susu atau let down.

6. Perineum

Segera setelah melahirkan, perineum menjadi kendur karena sebelumnya teregang oleh tekanan kepala bayi yang bergerak maju. Pada postnatal hari ke 5, perineum sudah mendapatkan kembali sebagian besar tonusnya sekalipun tetap lebih kendur daripada keadaan sebelum melahirkan.

3. Tujuan Asuhan Masa Nifas

Asuhan masa nifas diperlukan dalam periode ini karena merupakan masa kritis baik ibu maupun bayinya. Diperkirakan 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama.

Tujuan masa nifas:

1. Menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik fisik maupun psikologi
2. Melaksanakan skrinning secara komprehensif, deteksi dini, mengobat atau merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayi.
3. Memberi pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan dini, nutrisi, KB, menyusui,, pemberian imunisasi pada bayi dan perawatan bayi sehat.
4. Memberikan pelayanan KB
5. Mendapatka kesehatan emosi (Nugroho,dkk 2016).

4. Tahapan Dalam Masa Nifas

Dalam masa nifas terdapat 3 periode yaitu:

1. Periode immediate post partum atau Peurperium Dini adalah masa segera setelah plasenta lahir sampai dengan 24 jam, yaitu pemulihan dimana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan. Pada masa ini sering terdapat masalah, misalnya perdarahan karena atoniauteri.
2. Peurperium Intermedial atau Early Post partum (1-7 hari) difase ini tenaga kesehatan memastikan involusi uteri dalam keadaan normal, tidak ada perdarahan, lokea tidak berbau busuk, tidak ada demam, ibu cukup mendapatkan makanan dan cairan, serta ibu dapat menyusui bayinya dengan baik.
3. Remote Peurperium (Late Post partum) (1-5 minggu)waktu ini diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna, terutama bila selama hamil dan waktu persalinan mempunyai komplikasi. Waktu untuk sehat bisa berminggu-minggu, bulan atau tahun. Pelayanan nifas merupakan kesehatan yang sesuai standart pada ibu mulai 6 jam sampai 42 hari pasca persalinan oleh tenaga kesehatan. Asuhan masa nifas penting diberikan pada ibu dan bayi, karena merupakan masa krisis baik ibu da bayi. 60 % kematian ibu terjadi setelah persalinan, dan 50 % kematian pada masa nifas terjadi pada 24 jam pertama. Demikian dengan halnya dengan masa neonatus juga merupakan masa krisis dari kehidupan bayi. Dua pertiga dari

kematian bayi terjadi 4 minggu setelah persalinan (Yetty Anggraini, Sari, dkk 2014).

5. Kebutuhan dasar ibu

a. Nutrisi dan Cairan

Kebutuhan nutrisi pada masa menyusui meningkat 25% yaitu untuk produksi ASI dan memenuhi kebutuhan cairan yang meningkat tiga kali dari biasanya. Penambahan kalori pada ibu menyusui sebanyak 500 kkal tiap hari. Makanan yang dikonsumsi ibu berguna untuk melakukan aktivitas, metabolisme, cadangan dalam tubuh, proses produksi ASI serta sebagai ASI itu sendiri yang akan dikonsumsi bayi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Menu makana yang seimbang mengandung unsur-unsur, seperti sumber tenaga, pembangunan, pengaturan dan pelindung.

1. Sumber tenaga (energi)

Zat nutrisi yang termasuk sumber energi adalah karbohidrat dan lemak. Karbohidrat berasal dari padi-padian, kentang, umbi, jagung, sagu, tepung roti, mie, dan lain-lain. Lemak bisa diambil dari hewani dan nabati. Lemak hewani yaitu mentega dan keju. Lemak nabati berasal dari minyak kelapa sawit, minyak sayur dan margarin.

2. Sumber pembangun (protein)

Protein diperlukan untuk pertumbuhan dan penggantian sel-sel yang rusak atau mati. Sumber protein dapat diperoleh dari protein hewani dan protein nabati. Protein hewani antara lain telur, daging, ikan, udang, kerang, susu dan keju. Sedangkan protein nabati banyak terkandung dalam tahu, tempe, kacang-kacangan, dan lain-lain.

3. Sumber pengatur dan pelindung (mineral, air, dan vitamin)

Mineral, air dan vitamin digunakan untuk melindungi tubuh dan serangan penyakit dan mengatur kelancaran metabolisme di dalam tubuh. Sumber zat pengatur bisa diperoleh dari semua jenis sayur dan buah-buahan segar. Untuk kebutuhan cairannya, ibu menyusui harus minum sedikitnya 3 liter air setiap hari (anjaran ibu minum setiap kali menyusui) kebutuhan nutrisi pada masa menyusui meningkat 25% yaitu untuk produksi ASI dan

memenuhi kebutuhan cairan yang meningkat tiga kali dari biasanya. Makanan yang dikonsumsi harus memenuhi syarat, seperti susunannya harus seimbang, porsinya cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas atau berlemak, tidak mengandung alkohol, nikotin serta bahan yang mengandung pengawet dan pewarna. Anjuran makanan dengan menu seimbang, bergizi untuk mendapatkan protein, mineral dan vitamin yang cukup, memperoleh tambahan 500 kkal setiap hari, berguna untuk produksi ASI dan mengembalikan tenaga setelah persalinan. Tidak mengonsumsi makanan yang mengandung alkohol. Mengonsumsi vitamin A 200.000 iu. Pemberian vitamin A dalam bentuk suplementasi dapat meningkatkan kualitas ASI, meningkatkan daya tahan tubuh dan meningkatkan kelangsungan hidup anak. Pada bulan-bulan pertama kehidupan bayi bergantung pada vitamin A yang terkandung dalam ASI.

b. Istirahat dan tidur

Delapan jam pasca persalinan, ibu harus tidur terlentang untuk mencegah terjadinya pendarahan. Sesudah 8 jam, ibu boleh miring ke kiri atau ke kanan untuk mencegah trombosis. Pada hari kedua, bila perlu dilakukan latihan senam. Pada hari ketiga umumnya sudah dapat duduk, hari keempat berjalan dan hari kelima dapat dipulangkan. Makanan yang diberikan harus bermutu tinggi dan cukup kalori, cukup protein dan banyak buah.

Anjuran ibu untuk :

- a. Istirahat cukup untuk mengurangi kelelahan
- b. Tidur siang atau istirahat selagi bayi tidur
- c. Kembali kegiatan rumah tangga secara perlahan – lahan
- d. Mengatur kegiatan rumahnya sehingga dapat menyediakan waktu untuk istirahat pada siang kira-kira 2 jam dan malam 7-8 jam

Kurang istirahat pada ibu nifas dapat berakibat :

- a. Mengurangi jumlah ASI
- b. Memperlambat involusi, yang akhirnya bisa menyebabkan perdarahan
- c. Depresi (Yetty Anggraini, 2012).

c. Senam Nifas

Senam nifas adalah senam yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan dan setelah keadaan tubuhnya pulih kembali. Dalam melakukan senam nifas, kita perlu mengetahui manfaat dari melakukan senam nifas sehingga dapat memberi penjelasan kepada ibu-ibu manfaat dari senam nifas tersebut. Manfaat dari melaksanakan senam nifas yaitu untuk mengencangkan otot perut, liang sanggama, otot-otot sekitar vagina ataupun otot-otot dasar panggul. Manfaat senam nifas:

1. Mengencangkan otot-otot perut, liang sanggama, otot-otot sekitar vagina, maupun otot-otot dasar panggul, disamping itu melancarkan sirkulasi darah.
2. Memberbaiki tonus otot pelvis, memperbaiki rengangan otot abdomen/perut setelah hamil.
3. Rehabilitasi atau pemulihan bisa jadi lebih cepat.
4. Membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot setelah melahirkan.

B. Perawatan Luka Perineum

1. Pengertian

Perawatan luka perineum adalah upaya memberikan pemenuhan rasa nyaman dengan cara menyehatkan daerah antara kedua paha yang dibatasi antara lubang dubur dan bagian alat kelamin luar pada wanita yang habis melahirkan agar terhindari dari infeksi (Salemba Medika, 2015).

2. Tujuan Perawatan Luka Perineum

1. Menjaga kebersihan daerah kemaluan
2. Mengurangi nyeri dan meningkatkan rasa nyaman pada ibu
3. Mencegah infeksi dari masuknya mikroorganisme ke dalam membran mukosa
4. Mencegah bertambahnya kerusakan jaringan
5. Mempercepat penyembuhan dan mencegah pendarahan
6. Membersihkan luka dari benda asing
7. Drainase untuk memudahkan pengeluaran eksudat.

3. Proses Penyembuhan Luka

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 penyembuhan luka episiotomi sembuh dalam waktu 7-14 hari, akan tetapi waktu lebih lama jika luka episiotomi sembuh dalam waktu > 14 hari, dengan luka tidak saling merapat, proses perbaikan kurang, dan kadang disertai adanya pus dan waktu penyembuhan lebih lama.

Penyembuhan luka perineum adalah mulai membaiknya luka perineum dengan terbentuknya jaringan yang baru yang menutupi luka perineum dalam jangka waktu 6-7 hari post partum.

Kriteria penilaian luka adalah :

1. Baik, jika luka kering, perineum menutup dan tidak ada tanda infeksi (merah, bengkak, panas, nyeri, fingsioleosa).
2. Sedang, jika luka basah, perineum menutup, tidak ada tanda-tanda infeksi (merah, bengkak, panas, nyeri, fingsioleosa).
3. Buruk, jika luka basah, perineum menutup/membuka dan ada tanda infeksi (merah, bengkak, panas, nyeri, fingsioleosa).

4. Bentuk Luka Perineum

Bentuk luka perineum setelah melahirkan ada 2 macam yaitu :

1. Ruptur adalah luka pada perineum yang diakibatkan oleh rusaknya jaringan secara alamiah karena proses desakan kepala janin atau bahu pada saat proses persalinan. Bentuk ruptur biasanya tidak teratur sehingga jaringan yang robek sulit dilakukan penjahitan. Tingkatan luka perineum dibagi atas 4 tingkat:
Tingkat I : Robekan terjadi hanya pada selaput lendir vagina dengan atau tanpa mengenai kulit perineum.
Tingkat II : Jika ada perlukaan yang lebih dalam dan luas ke vagina dan perineum dengan melukai fascia serta otot-otot diafragma urogenital.
Tingkat III : Perlukaan yang lebih luas dan lebih dalam yang menyebabkan muskulus spingter ani ekternum.
Tingkat IV : Perlukaan yang lebih luas dan lebih dalam yang menyebabkan muskulus spingter ani ekternum sampai ke dinding rectum anterior
2. Episiotomi adalah sebuah irisan bedah pada perineum untuk memperbesar muara vagina yang dilakukan tepat sebelum keluarnya kepala bayi. Episiotomi, suatu tindakan yang disengaja pada perineum dan vagina yang sedang dalam keadaan meregang. Tindakan ini dilakukan jika perineum diperkirakan akan robek terengang oleh kepala janin, harus dilakukan infiltrasi perineum dengan anastesi lokal, kecuali

jika pasien sudah diberi anestesi epidural. Insisi episiotomi dapat dilakukan digaris tengah atau mediolateral.

5. Etiologi

1. Penyebab Materai

- a) Partus precipitatus yang tidak dikendalikan dan tidak ditolong
- b) Pasien tidak berhenti mengedan
- c) Partus diselesaikan secara tergesa-gesa dengan dorongan fundus yang berlebihan
- d) Edema dan kerapuhan pada perineum

2. Faktor Janin

- a) Bayi besar
- b) Posisi kepala yang abnormal
- c) Kelahiran bokong
- d) Ekstraksi forseps yang sukar

6. Lingkup Perawatan

Lingkup perawatan perineum ditujukan untuk pencegahan infeksi organ-organ reproduksi yang disebabkan oleh masuknya mikroorganisme yang masuk melalui vulva yang terbuka atau akibat dari perkembangbiakan bakteri pada peralatan penampung lochea (pembalut).

Lingkup perawatan perineum adalah :

1. Mencegah kontaminasi dari rektum
2. Menangani dengan lembut pada jaringan yang terkena trauma
3. Bersihkan semua keluaran yang menjadi sumber bakteri dan bau (Nugroho 2016).

7. Waktu Perawatan

Waktu perawatan perineum yaitu :

1. Saat mandi

Pada saat mandi, ibu post partum pasti melepas pembalut, setelah terbuka maka ada kemungkinan terjadi kontaminasi bakteri pada cairan yang tertampung pada pembalut, untuk itu maka perlu dilakukan penggantian pembalut, demikian pula dengan perineum ibu, untuk itu diperlukan pembersihan perineum.

2. Setelah buang air kecil

Pada saat buang air kecil, kemungkinan besar terjadi kontaminasi air seni pada rektum akibatnya dapat memicu pertumbuhan bakteri pada perineum untuk itu diperlukan pembersihan perineum.

3. Pada saat buang air besar

Diperlukan pembersihan sisa-sisa kotoran disekitar anus, untuk mencegah terjadinya kontaminasi bakteri dari anus ke perineum yang letaknya bersebelahan maka diperlukan proses pembersihan anus dan perineum secara keseluruhan.

8. Fase Penyembuhan Luka

Fase penyembuhan luka menurut (Smeltzer, 2007) adalah :

1. Fase implikasi, berlangsung selama 1-4 hari.

Setelah terjadi trauma pembuluh darah yang terputus pada luka akan menyebabkan perdarahan dan tubuh akan berusaha menghentikannya dengan vasokonstriksi, pengerutan ujung pembuluh darah yang terputus, reaksi hemostatis serta terjadi reaksi inflamasi. Respon peradangan adalah suatu reaksi normal yang merupakan hal penting untuk memastikan penyembuhan luka. Peradangan berfungsi untuk mengisolasi jaringan yang rusak dan mengurangi penyebaran infeksi.

2. Fase proliferasi (48 jam-5 hari)

Fase ini adalah fase penyembuhan luka yang ditandai oleh sintesis kolagen. Sintesis kolagen dimulai dalam 24 jam setelah cedera dan akan mencapai puncaknya pada hari ke lima sampai hari ke tujuh kemudian akan berkurang secara perlahan-lahan. Pada fase proliferasi, serat-serat dibentuk dan dihancurkan kembali untuk penyesuaian diri dengan tegangan pada luka yang cenderung mengerut, sehingga menyebabkan tarikan pada tepi luka. Fibroblast dan sel endotel vaskular mulai berproliferasi dan dengan waktu 3-5 hari terbentuk jaringan granulasi yang merupakan tanda dari penyembuhan. Jaringan granulasi berwarna kemerahan dengan permukaan yang berbenjol halus. Bentuk akhir dari jaringan granulasi adalah suatu parut yang terdiri dari fibroblast yang berbentuk spindle, kolagen yang tebal, fragmen jaringan elastis matriks ekstraseluler serta pembuluh darah yang relatif sedikit dan tidak kelihatan aktif. Epitel tepi luka yang terdiri atas sel dan terlepas dari dasarnya dan berpindah mengisi permukaan luka. Tempatnya kemudian diisi oleh sel baru yang terbentuk dari proses mitosis. Proses ini baru berhenti setelah epitel saling menyentuh dan menutup seluruh permukaan luka. Dengan tertutupnya permukaan luka, proses fibroplasia dengan permukaan jaringan granulasi juga akan berhenti dan mulailah proses pematangan dalam fase penyudahan (maturasi).

3. Fase maturasi (5 hari- bertahun-tahun)

Pada fase ini terjadi proses pematangan yang terdiri atas penyerapan kembali jaringan yang berlebih, pengerutan sesuai dengan gaya gravitasi dan akhirnya perupaan kembali jaringan yang baru terbentuk. Fase ini dinyatakan berakhir jika semua tanda radang sudah hilang. Tubuh berusaha menormalkan kembali semua yang menjadi abnormal karena proses penyembuhan. Selama proses ini dihasilkan jaringan parut yang pucat, tipis, lemas dan mudah digerakkan dari dasar. Terlihat pengerutan yang maksimal pada luka. Pada akhir fase ini, luka kulit mampu menahan regangan kira-kira 80% kemampuan kulit normal. Hal ini tercapai kira-kira 3-6 bulan setelah penyembuhan.

9. Faktor- faktor penghambat keberhasilan penyembuhan luka perineum

a). Faktor eksternal

1) Malnutrisi

Status gizi mempengaruhi kecepatan penyembuhan luka.

Malnutrisi secara umum dapat mengakibatkan berkurangnya kekuatan luka, meningkatnya dehisensi luka, meningkatnya kerentanan terhadap infeksi, dan parut dengan kualitas yang buruk.

2) Lingkungan

Dukungan dari lingkungan keluarga, dimana ibu selalu merasa mendapat perhatian, perlindungan, dan dukungan serta nasihat khususnya orang tua dalam merawat kebersihan setelah persalinan.

3) Kurang tidur

Gangguan tidur dapat menghambat penyembuhan luka, karena tidur meningkatkan anabolisme (sintesis molekul kompleks dari molekul sederhana), dan penyembuhan luka termasuk kedalam proses anabolisme. Jarang kita temukan wanita baru melahirkan dapat menikmati waktu tidur sepenuhnya setiap malam. Oleh karena itu, semua klien tersebut beresiko mengalami hambatan penyembuhan luka.

4) Stres

Stres dapat mempengaruhi sistem imun sehingga menghambat penyembuhan luka.

5) Kondisi medis dan terapi

Berbagai kondisi medis dapat mempengaruhi kemampuan penyembuhan luka. Status imun yang lemah karena sepsis atau malnutrisi, penyakit tertantu seperti AIDS, ginjal, atau penyakit hepatic yang dapat menyebabkan menurunnya kemampuan untuk mengatur faktor pertumbuhan, inflamasi, dan sel-sel proliferasi untuk perbaikan luka.

6) Budaya dan keyakinan

Budaya dan keyakinan akan mempengaruhi penyembuhan luka, termasuk oleh kalangan masyarakat. Misalnya untuk perawatan

kebersihan genital, masyarakat tradisional menggunakan daun sirih yang direbus dengan air kemudian dipakai untuk cebok.

7) Sosial ekonomi

Pengaruh dari kondisi sosial ekonomi ibu dengan lama penyembuhan luka penyembuhan luka perineum adalah keadaan fisik dan mental ibu dalam melakukan aktifitas sehari-hari setelah persalinan.

b). Faktor internal

1). Usia

Usia berpengaruh terhadap imunitas. Penyembuhan luka yang terjadi pada orang tua sering tidak sebaik pada orang muda. Hal ini disebabkan suplai darah yang kurang baik, status nutrisi yang kurang atau adanya penyakit penyerta. Sehingga penyembuhan luka lebih cepat terjadi pada usia muda dari pada orang tua.

2). Sarana dan prasarana

Kemampuan ibu untuk menyediakan sarana dan prasarana dalam perawatan perineum akan sangat mempengaruhi penyembuhan luka, misalnya kemampuan ibu dalam menyediakan antiseptik.

3). Personal hygiene

Personal hygiene (kebersihan diri) yang kurang dapat memperlambat penyembuhan, hal ini dapat menyebabkan adanya benda asing seperti debu dan kuman.

4). Aktivitas yang berlebihan

Aktivitas yang berlebihan dapat menghambat perapatan tepi luka serta mengganggu penyembuhan luka yang diinginkan

5). Penyakit penyerta

Pada penyakit diabetes melitus (terjadi kerusakan imunitas), pada penderita yang mendapat radioterapi juga mempengaruhi penyembuhan

luka karena akan terjadi penurunan vaskularisasi jaringan dan penyembuhan luka pada daerah yang diradiasi sering terjadi (Rusjiyanto, 2009).

C. Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2009). Pengertian pola makan menurut Handajani adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan, sedangkan menurut Suhardjo pola makan diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengonsumsi makanan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Dan menurut seorang ahli mengatakan bahwa pola makan didefinisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan. (Sulistyoningsih, 2011).

Secara umum pola makan memiliki 3 komponen yang terdiri dari : jenis, frekuensi, dan jumlah makanan.

A. Jenis makan

Jenis makan adalah jenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok adalah sumber makan utama di negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat yang terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung (Sulistyoningsih, 2011).

B. Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan

(Depkes, 2013). Sedangkan menurut Suhardjo (2009) frekuensi makan merupakan berulang kali makan sehari dengan jumlah makan tiga kali dalam sehari yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam.

C. Jumlah makan

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok (Willy, 2011).

2. Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Menurut Sulistyoningih, 2011 faktor yang mempengaruhi pola makan yaitu sebagai berikut:

1) Faktor Ekonomi

Variabel ekonomi yang masih cukup dominan dalam mempengaruhi konsumsi pangan adalah pendapatan keluarga dan harga. Meningkatnya pendapatan akan meningkatkan peluang untuk membeli pangan dengan kualitas yang lebih baik, sebaliknya penurunan pendapatan akan menyebabkan menurunnya daya beli secara kualitas dan kuantitas. (Sulistyoningih, 2011)

2) Faktor Sosial Budaya

Pantang makan dalam mengonsumsi jenis makanan tertentu dapat dipengaruhi oleh faktor budaya atau kepercayaan. Pantangan yang didasari oleh kepercayaan pada umumnya mengandung perlambang atau nasihat yang dianggap baik maupun tidak baik yang lambat laun akan menjadi kebiasaan atau adat. Kebudayaan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang cukup besar untuk mempengaruhi seseorang dalam memilih dan mengolah pangan yang akan dikonsumsi. (Sulistyoningih, 2011)

3) Pendidikan

Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Salah satu contoh, prinsip yang

dimiliki seseorang dengan pendidikan rendah biasanya yang penting mengenyangkan, sehingga porsi bahan makanan sumber karbohidrat lebih banyak dibandingkan dengan kelompok bahan makanan lainnya. sebaliknya, kelompok orang dengan pendidikan tinggi memiliki kecenderungan memilih bahan makanan sumber protein dan berusaha menyeimbangkan dengan kebutuhan zat gizi lain. (Sulistyoningsih, 2011)

4) Lingkungan

Faktor lingkungan cukup besar pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku makan. Lingkungan yang dimaksud dapat berupa lingkungan keluarga, sekolah, serta adanya promosi melalui media elektronik maupun cetak. Kebiasaan makan dalam keluarga sangat berpengaruh besar terhadap pola makan seseorang, kesukaan seseorang terhadap makanan terbentuk dari kebiasaan makan yang terdapat dalam keluarga. (Sulistyoningsih, 2011).

5) Kebiasaan makan

Kebiasaan makan adalah suatu cara seseorang yang mempunyai keterbiasaan makan dalam jumlah tiga kali makan dengan frekuensi dan jenis makanan yang dimakan. (Depkes, 2009)

Menurut Willy (2011) mengatakan bahwa suatu penduduk mempunyai kebiasaan makan dalam tiga kali sehari adalah kebiasaan makan dalam setiap waktu.

3. Pola Makan Seimbang

Pola makan seimbang adalah suatu cara pengaturan jumlah dan jenis makan dalam bentuk susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang terdiri dari enam zat yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air dan keanekaragaman makanan.

Konsumsi pola makan seimbang merupakan susunan jumlah makanan yang dikonsumsi dengan mengandung gizi seimbang dalam tubuh dan mengandung dua zat ialah: zat pembangun dan zat pengatur.

Jumlah dan jenis makanan sehari-hari ialah cara makan seorang individu atau sekelompok orang dengan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, sayuran dan buah dengan frekuensi tiga kali sehari di tambah dengan selingan pagi dan siang.

Menu seimbang adalah makanan yang beranekaragam yang memenuhi kebutuhan zat gizi dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). (Depkes RI, 2010). Dalam bentuk penyajian makanan dan bentuk hidangan makanan yang disajikan seperti hidangan pagi, siang dan malam yang mengandung zat pembangun dan pengatur.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif bersifat *survey analitik* berdasarkan studi *literature review*. Peneliti dapat mencari dan menjelaskan hubungan berdasarkan teori yang telah ada.

2. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian menggunakan studi literatur, penelitian studi literatur adalah sebuah proses atau aktivitas mengumpulkan data dari berbagai literature seperti buku dan jurnal untuk membandingkan hasil-hasil penelitian yang satu dengan yang lain (manzilati,2017). Tujuan penelitian studi literatur ini adalah untuk mendapatkan landasan teori yang bisa mendukung pemecahan masalah-masalah yang sedang diteliti, lebih khusus dalam penelitian seperti ini peneliti mengkaji hubungan pola makan dengan kesembuhan luka perineum pada ibu nifas. Penelitian ini terdapat faktor resiko (variabel independen), yaitu Pola Makan Pada Ibu Nifas, sedangkan efeknya (variabel dependen) yaitu Terhadap Kesembuhan Luka Perineum.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Jurnal

No	Judul/ Tahun	Peneliti	Tujuan	Populasi/ sampel	Metode Penelitian	Hasil
1	Hubungan Pola Makan Dengan proses Kesembuhan Luka Episiotomi Di BPM Hj. Umi Salamah Peterongan Jombang Tahun 2017	Siti Muniroh	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pola makan ibu postpartum dengan fase penyembuhan luka episiotomi	Populasi : semua ibu postpartum yang mengalami luka episiotomi Sampel : Ibu yang melahirkan dan kontrol di BPM Hj. Umi Salamah Peterongan Jombang dengan episiotomi berjumlah 18 responden	Metode penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Hasil uji spearman correlation $\rho = 0.046$ yang berarti ada hubungan anatar pola makan ibu postpartum dengan peneembuhan luka episiotomi di BPM Hj. Umi Salamah peterongan Jombang.
2	Hubungan Perilaku Ibu Nifas Dengan Penyembuhan luka Perineum di Desa	Anik Latifah, Desta Ayu Cahya Rosyida	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perilaku aktif yang ada	Populasi : semua ibu postpartum yang mengalami luka	Penelitian ini kuantitatif bersifat survei analitik dengan pendekatan Cross	Hasil penelitian hubungan perilaku ibu nifas terhadap penyembuhan luka episiotomi di desa

	Glagahwero Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember 2018		misalnya personal hygiene yang baik, pengaturan pola makan yang baik.	episiotomi Sampel: ibu yang melahirkan di Desa Glagahwero Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember berjumlah 36 responden	Sectional, uji yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji square	Glagahwero Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu memiliki perilaku aktif dalam mengatasi luka perineum.
3	Hubungan Pola Nutrisi Ibu Post Partum dengan penyembuhan Luka Perineum Di Wilayah Kerja Puskesmas Bajulmati Kabupaten Banyuwangi Tahun 2014	Elita Endah dan Shoraya Rizkyana	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pola nutrisi ibu post partum dalam pemyembuha n luka jahitan perineum.	Populasi : semua ibu postpartum yang mengalami luka episiotomi Sampel: ibu yang melahirkan di Wilayah Kerja Puskesmas Bajulmati Kabupaten Banyuwangi Tahun 2014 sejumlah 30 orang	Metode penelitian yang digunakan adalah desain <i>Cross Sectional</i>	Dari hasil penelitian ini di harapkan ibu post partum dapat memenuhi kebutuhan nutrisi agar kesembuha luka perineum semain cepat.

4	<i>The Relationship Between Nutritional Pattern And Healing Of Perineum Would On Post Partum Period in Puri Community Health Center Mojokerto 2020</i>	Heni Frilasari dan Noer Saudah	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola nutrisi dengan kesembuhan luka perineum pada ibu post partum di Puskesmas Mojokerto	Populasi : semua ibu post partum dengan cedera perineum. Sampel : ibu dengan luka perineum sebanyak 90 responden	Metode penelitian yang dilakukan adalah desain penelitian analitik dengan Cross Sectional.	Hasil penelitian menunjukkan 56 responden (63,3%) memiliki pola gizi baik dan perineum baik. Penyembuha luka. 27 responden (30%) memiliki pola gizi buruk dan penyembuhan luka perineum sedang, sebanyak 7 responden (6,7%) memiliki pola nutrisi kurang dan penyembuha luka perineum buruk.
5	<i>Factor That Influenced The Healing Of The Perineum Wound On Post Partum Mother in BPS Delli Vincy Desa Sumber Pinang Kecamatan Mlandingan Kabupaten Situbondo.</i>	Agustin Dwi Syalfina	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan ibu post partum dengan kesembuhan luka perineum.	Populasi : semua ibu postpartum yang mengalami luka episiotomi Sampel : ibu dengan luka perineum sebanyak 32 responden	Metode penelitian yang dilakukan adalah jenis penelitian observasional analitik dengan desain Cross Sectional.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang memiliki hubungan signifika dalam proses penyembuhan luka perineum adalah pola makan (p value = 0,04, RP = 0,444 ; 95% CI: 0,222-0,889) maka kesimpulannya adalah pola makan berhubungan dengan kesembuhan luka perineum pada ibu nifas.

B. Pembahasan

1. Persamaan

Dari 5 jurnal penelitian terdapat 4 penelitian yang memiliki persamaan dalam jenis dan desain penelitian yaitu dengan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional* :

1. Hubungan Pola Makan Dengan proses Kesembuhan Luka Episiotomi Di BPM Hj. Umi Salamah Peterongan Jombang Tahun 2017
2. Hubungan Perilaku Ibu Nifas Dengan Penyembuhan luka Perineum di Desa Glagahwero Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember 2018.
3. Hubungan Pola Nutrisi Ibu Post Partum dengan penyembuhan Luka Perineum Di Wilayah Kerja Puskesmas Bajulmati Kabupaten Banyuwangi Tahun 2014
4. The Relationship Between Nutritional Pattern And Healing Of Perineum Would On Post Partum Period in Puri Community Health Center Mojokerto 2020.

Persamaan dari ke 5 jurnal dengan hasil Skripsi Literatur saya

- 1). Peneliti Anik Latifah, Desta Ayu Cahya Rosyida
 - a) Memiliki persamaan jumlah sampel yang hampir mendekati yaitu jumlah sampel dari Jurnal Anik Ltifah yaitu 30 responden dan berdasarkan dari Skripsi Literatur saya dengan jumlah sampel 26 responden.
 - b) Memiliki persamaan metode penelitian yaitu dengan menggunakan Penelitian kuantitatif bersifat survei analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*, uji yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *Uji Square*.

2. Perbedaan

Dari 5 jurnal penelitian, terdapat 1 penelitian yang memiliki perbedaan dengan menggunakan metode observasional dengan rancangan *Cross-Sectional* :

1. *Factor That Influenced The Healing Of The Perineum Wound On Post Partum Mother in BPS Delli Vincy Desa Sumber Pinang Kecamatan Mlandingan Kabupaten Situbondo.*

ANALISIS PERSAMAAN:

Analisis yang terdapat pada persamaan jurnal ini dapat disimpulkan bahwa kelima jurnal tersebut memiliki persamaan antara jurnal yang satu dengan yang lain, dimana kelima jurnal tersebut memiliki persamaan yaitu berdasarkan variabel yang di teliti kelima jurnal ini melakukan penelitian kepada ibu nifas. Selain itu persamaan kelima jurnal ini adalah menggunakan uji chi-square untuk mengetahui apakah ada hubungan variabel independen dan variabel dependen dengan nilai signifikan.

3. Kelebihan

- a. Pada penelitian Siti Muniroh. 2017
 - Cara pengambilan sampel ada dan di jelaskan sehingga memudahkan pembaca untuk menegetahui dari mana sampel di temukan.
 - Distribusi tabel di lengkapi dengan penjelasan sehingga pembaca dengan mudah mengetahui hasil dari penelitian.
- b. Pada penelitian Anik Latifa, dkk 2018
 - Pada metode penelitian, sub judul dibuat dengan lengkap jelas sehingga memudahkan pembaca untuk mengetahui alur penelitian.
 - Pada pembahasan dalam penelitian tersebut disajikan secara lengkap memudahkan pembaca dalam memahami pemahasan tersebut.

- c. Pada penelitian Elita Endah, dkk 2014
 - Pada hasil penelitian disajikan dalam bentuk diagram lingkaran dan daftar tabel sehingga memudahkan peneliti membaca dari hasil penelitian.
- d. Pada penelitian Heni Frilasari, dkk 2020
 - Sampel yang digunakan lebih banyak yaitu 90 responden sehingga hasil yang di dapat lebih akurat.
 - Kesimpulan yang di cantumkan pada penelitian ini jelas sehingga mudah dipahami.
- e. Pada penelitian Agustin Dwi Slafina
 - Pada metode penelitia, sub judul dibuat dengan lengkap jelas sehingga memudahkan pembaca untuk mengetahui alur penelitian.

ANALISA KELEBIHAN

Analisa yang terdapat dalam kelebihan 5 jurnal ini dapat dilihat bahwa masing-masing jurnal ini memiliki kelebihan. Dalam masing-masing jurnal ini memiliki abstrak yang sesuai dengan alur penelitian dan mempunyai elemen-elemen kunci seperti Latar Belakang, Tujuan, Metode, Hasil dan Kesimpulan sehingga dengan kita membaca abstraknya kita bisa tahu dan memahami hasil dari penelitian tersebut dan kelima jurnal ini memiliki tujuan yang sama yaitu mencari hubungan variabel independen dan dependen.

4. Kekurangan

- a. Pada penelitian Siti Muniroh 2017
 - Pada hasil penelitian hanya di sajikan dalam bentuk distribusi tabel alangkah baiknya jika di lengkapi dalam bentuk diagram.
- b. Pada Penelitian Anik Latifah, dkk 2018
 - Susunan abstrak tidak di jelaskan sehingga pembaca kesulitan mengetahui alur penjelasan abstrak.
- c. Pada Penelitian Elita Endah, dkk 2014

- Pada hasil distribusi diagram penjelasannya tidak ada sehingga tidak mudah untuk dipahami.
- d. Pada penelitian Heni Frilasari, dkk 2020
- Tidak dilengkapi dengan distribusi tabel.
- e. Pada penelitian Agustin Dwi Slafina
- Susunan abstrak tidak di jelaskan sehingga pembaca kesulitan mengetahui alur penjelasan abstrak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil *review literatur* jurnal Hubungan Pola Makan Dengan Kesembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas di dapat bahwa pola makan merupakan salah satu faktor yang memiliki pengaruh terhadap kesembuhan luka perineum yang dialami oleh ibu nifas. Pola makan yang baik memiliki peranan penting dalam proses kesembuhan luka perineum dimana makanan yang bergizi dan sesuai porsi menyebabkan ibu dalam keadaan sehat dan akan mempercepat penyembuhan luka perineum.

Kesimpulan dari ke 5 jurnal antara lain:

1. Hubungan Pola Makan Dengan proses Kesembuhan Luka Episiotomi Di BPM Hj. Umi Salamah Peterongan Jombang Tahun 2017 ada hubungan anatar pola makan ibu postpartum dengan penuembuhan luka episiotomi di BPM Hj. Umi Salamah peterongan Jombang.
2. Hubungan Perilaku Ibu Nifas Dengan Penyembuhan luka Perineum di Desa Glagahwero Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember 2018 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu memiliki perilaku aktif dalam mengatasi luka perineum.
3. Hubungan Pola Nutrisi Ibu Post Partum dengan penyembuhan Luka Perineum Di Wilayah Kerja Puskesmas Bajulmati Kabupaten Banyuwangi Tahun 2014 pemenuhan kebutuhan nutrisi sangat berpengaruh terhadap kesembuhan luka perineum .
4. *The Relatoinship Between Nutritional Pattern And Healing Of Perineum Would On Post Partum Period in Puri Community Health Center Mojokerto 2020* ada hubungan anatar pola makan ibu postpartum dengan penuembuhan luka episiotomi.
5. *Factor That Influenced The Healing Of The Perineum Wound On Post Partum Mother* in BPS Delli Vincy Desa Sumber Pinang

Kecamatan Mlandingan Kabupaten Situbondo bahwa pola makan berhubungan dengan kesembuhan luka perineum pada ibu nifas.

B. Saran

1. Pelayanan Keperawatan

Hasil review literatur ini merupakan masukan bagi pelayanan keperawatan maternitas di Klinik Bersalin dan diharapkan dengan hasil penelitian ini pelayanan keperawatan dapat memberikan dan mengoptimalkan asuhan keperawatan maternitas terkait tentang pola makan dan kesembuhan luka perineum pada ibu nifas.

2. Pendidikan Keperawatan

Peran perawat dalam memberikan informasi tentang pola makan dan kesembuhan luka perineum sangatlah penting untuk proses kesembuhan luka perineum. Untuk itu, hasil review literatur ini diharapkan dapat digunakan sebagai materi tambahan dalam pendidikan keperawatan agar lebih dipahami oleh seorang calon perawat.

3. Bagi Ibu Nifas

Dari hasil review literatur ini masih ada ibu nifas yang kurang memahami pentingnya menjaga pola makan yang baik untuk kesembuhan luka perineum maka dari itu ibu nifas harus lebih memperhatikan pola makannya agar proses penyembuhan luka perineum ibu dapat pulih dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Yetti dkk. 2014. *Asuhan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- BKKBN, 2011. *Angka Kematian Ibu*. Avaiabel <http://healthkompas.com>
- Dinas Kesehatan Sumatera Utara. 2018. *Profil Kesehatan Sumatera Utara Tahun 2018*. Dinas Kesehatan Sumatera Utara. Diunduh 12 february 2020
- Departemen Kesehatan RI. 2009. www.depkes.go.id *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta
- Departemen Kesehatan RI. 2010. www.depkes.go.id *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Erna dkk. 2015 *Hubungan Pemenuhan Gizi Ibu Nifas Dengan Pemulihan Luka Perineum*. Surabaya: Jurnal Wiyata Tahun 2015.
- Hesty, dkk, 2015. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Intan Kumalasari. 2015. *Perawatan Antenatal, Intranatal, Postnatal, Bayi Baru Lahir dan Kontrasepsi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Profil Kesehatan Indonesia*. <http://www.scribd.com/document/profil-kesehatan-indonesia-2016-pdf>. Diunduh 26 february 2020
- Sulistyonigsih, 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha.
- Suhardjo. 2009. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nugroho, dkk. 2016. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas (Askeb 3)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, 2010. *Edukasi Postnatal*. Jakarta: Trans Medika.
- Nursalam, 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Rukiyah, dkk. 2009. *Asuhan Kebidanan IV*. Jakarta: Trans Info Media.
- Saifuddin, BA. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta:PT. Bina Pustaka Sarwono
Prawirohardjo.
- Sari dkk. 2014. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas (Postnatal Care)*. Jakarta Trans
Info Media.
- Sugiyono. 2017. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung:
Alfabeta.
- Walyani E.S. 2015. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta:
Pustaka Baru Press.
- Wishing Baby. 2013. *Makanan Yang Harus Dihindari Saat Menyusui*.
<http://whisingbaby.com.htm>.
- WHO. 2016. World Health Organization