

Pantang Makanan Terhadap Lamanya Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas

Nuriah Arma^{1*}, Novitri A Sipayung², Mila Syari³, Novy Ramini⁴

¹D4 Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, 20214, Indonesia.

Email : nuriaharma@helvetia.ac.id

²Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia.

Email : novitriadelina@helvetia.ac.id

³D4 Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia.

Email : milasyari@helvetia.ac.id

⁴Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia.

Email: novyraminiharahap@gmail.com

Abstrak

Budaya pada masa nifas sekarang ini masih tetap dilakukan, seperti ibu nifas dilarang makan telur, daging, udang, ikan laut dan sayuran setelah melahirkan. Pantang makanan tersebut dapat menghambat penyembuhan luka. Survey awal dari 10 responden terdapat 6 responden yang mengalami penyembuhan luka yang lambat dan melakukan pantang makanan. Tujuan penelitian untuk mengetahui Hubungan Pantang Makanan Dengan Lamanya Penyembuhan Luka Perineum Ibu Nifas di BPM Trismalia Medan Tahun 2019. Metode penelitian dengan Jenis penelitian survei analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah Seluruh ibu nifas yang mengalami luka perineum sebanyak 31 responden. Analisa data yang dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat dengan uji chi square. Hasil penelitian Dari 31 Ibu Nifas (100%) yang tidak melakukan pantang makanan 12 (38,7%) responden dengan penyembuhan luka yang lambat 1 (3,2%) responden dan penyembuhan luka cepat 11 (35,5%) responden. Ibu yang melakukan pantang makanan 19 (61,3%) responden dengan penyembuhan luka perineum yang lambat 19 (61,3%) responden. Menunjukkan bahwa hasil uji chi-square diperoleh hasil p value (0,000) yang berarti $p < \alpha = 0,000 < 0,05$. Simpulan penelitian adanya hubungan yang signifikan antara pantang makanan dengan lamanya penyembuhan luka perineum di BPM Trismalia Medan Tahun 2019.

Kata Kunci: Pantang Makanan, Penyembuhan Luka Perineum

Food Abstaining From The Duration of Healing of Perineal Wounds in Puerperal Mothers

Abstract

The culture of childbirth is still being carried out today, as postpartum mothers are forbidden from eating eggs, meat, shrimp, sea fish, and vegetables after giving birth. Abstinence from these foods can inhibit wound healing. The purpose was to determine the relationship between dietary abstinence and the duration of postpartum maternal perineal wound healing in Trismalia Medan Estate Midwife's Independent Practices in 2019. Method of analytical survey research with a cross-sectional approach. The population of this study was all postpartum mothers who experienced perineal injuries amounted to 31 respondents. Data analysis was carried out by univariate and bivariate analysis with a chi-square test. Results; the study, of 31 (100%) respondents of postpartum mothers, who did not abstinence from food 12 (38.7%) respondents with slow wound healing 1 (3.2%) respondents and rapid wound healing 11 (35.5%) respondent. Mothers who abstinence from food 19 (61.3%) respondents with slow perineal wound healing 19 (61.3%) respondents. Shows that the results of the chi-squared test obtained the results of p-value (0,000) which means that $p < \alpha = .000 < .05$. Conclusion; that there is a significant relationship between dietary abstinence and the duration of perineal wound healing in Medan 2019.

Keywords: Dietary Abstinence, Perineal Wound Healing

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan keberhasilan kesehatan ibu. Angka kematian ibu di dunia masih tinggi. Dari 830 kematian ibu setiap hari yang disebabkan karena komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas. 550 terjadi di Afrika sub-Sahara dan 180 di Asia Selatan. Risiko seorang wanita di negara berkembang yang meninggal yang berhubungan dengan ibu selama hidupnya adalah 33 kali lebih tinggi dibandingkan negara maju (profil kesehatan Indonesia, 2018).

Berdasarkan *Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI)*. AKI di Indonesia tahun 2007 sampai dengan 2012 menunjukkan peningkatan yang signifikan yaitu 228 menjadi 359 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. AKI kembali menunjukkan penurunan menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup berdasarkan hasil *Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS)* tahun 2015. Namun walaupun mengalami penurunan upaya untuk menurunkan angka kematian ibu harus tetap ditingkatkan mengingat program internasional *Sustainable Development Goals (SDGs)* pada tahun 2030 diharapkan jumlah AKI dibawah 70/100.000 kelahiran hidup (Dinas Kesehatan Sumatera Utara, 2017).

Berdasarkan hasil *Survei AKI* yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara dengan Fakultas Kesehatan Sumatera Utara (FKM-USU) tahun 2010 menyebutkan bahwa AKI di Sumatera Utara adalah sebesar 268 per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan estimasi tersebut maka angka kematian ibu ini belum mengalami penurunan berarti hingga tahun 2016 yang masih sama (Dinas Kesehatan Sumatera Utara, 2017).

Dalam rangka menurunkan angka kematian ibu dan neonatal Kementerian Kesehatan meluncurkan program *Expanding Maternal and Neonatal Survival (EMAS)* pada

tahun 2012. Program ini dilaksanakan di provinsi dan kabupaten dengan jumlah kematian ibu dan neonatal yang besar yaitu Sumatera Utara, Banten, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur dan Sulawesi Selatan. Program EMAS berupaya menurunkan angka kematian ibu dan angka kematian neonatal dengan cara meningkatkan kualitas pelayanan *emergensi obstetri* dan bayi baru lahir minimal di 150 Rumah Sakit PONEK dan 300 Puskesmas/Balikesmas PONEK) dan memperkuat sistem rujukan yang efisien dan efektif antar puskesmas dan rumah sakit (Dinas Kesehatan Sumatera Utara, 2017).

Adat dan tradisi merupakan dasar perilaku tersebut. Hal inilah yang masih mempengaruhi kebiasaan masyarakat pedesaan dalam memilih dan menyajikan makanan. Kebiasaan ini disebabkan karena adanya kepercayaan terhadap larangan-larangan orang tua zaman dahulu. Orang tua zaman dahulu mengatakan bahwa ibu dalam masa nifas dilarang memakan ikan karena makanan tersebut hanya akan menyebabkan darah nifas berbau busuk, tidak cepat kering dan melemahkan daya tahan tubuh baik fisik maupun mental serta menyebabkan gatal pada kulit. Selain itu, ibu nifas dilarang makan sayur karena makanan tersebut dianggap dapat mengakibatkan lemah sendi. Padahal kepercayaan itu salah besar dalam proses penyembuhan luka perineum (Mudatsir, 2017)(Rohmawati, 2016).

Budaya bagi masyarakat adalah suatu hal yang penting, bahkan diantaranya dipercaya dan menjadi pegangan hidup oleh masyarakat. Di beberapa wilayah masyarakat di Indonesia, masih percaya pada mitos, yang berkaitan dengan ibu hamil dan perawatan pada masa nifas. Bagi masyarakat mitos sudah diyakini kebenarannya karena sudah dilakukan secara turun menurun. Masyarakat akan melakukan apa saja dengan harapan keselamatan pada ibu dan bayinya. Kadang kala kepercayaan tersebut bertentangan dengan nilai-nilai kesehatan medis modern, sehingga mengakibatkan

permasalahan kesehatan pada masa nifas (Mothers et al., 2018).

Pantangan makan (*Tarak*) adalah suatu larangan untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu, karena terdapat ancaman bagi ibu yang melanggarnya. Pantangan merupakan sesuatu yang diwariskan dari leluhur melalui orang tua kegenerasi bawahnya. Pantangan menyebabkan orang tidak mengerti kapan suatu pantangan makanan dilakukan dan penyebab melakukan pantangan tersebut. Pantangan makanan yang dilakukan oleh masyarakat tidak sesuai dengan nilai gizimakanan yang dibutuhkan (Elisabet Siwi Walyani, Amd. Keb dan Th. Endang Purwoastuti, 2017).

Nutrisi pada masa nifas untuk mempercepat pemulihan kesehatan dan kekuatan, meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI, serta mencegah terjadinya infeksi. Kandungan makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral mempunyai manfaat untuk membantu proses penyembuhan luka perineum. Jika salah satu zat tidak terpenuhi yaitu protein maka ibu nifas akan mengalami perlambatan penyembuhan luka (Yeni, 2017).

Nifas (*puerperium*) adalah dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil, masa nifas berlangsung kira-kira 6 minggu (Elisabet Siwi Walyani, Amd. Keb dan Th. Endang Purwoastuti, 2017).

Fase penyembuhan luka perineum dikatakan cepat sembuh apabila luka pada hari ketiga mulai mengering dan menutup, serta pada hari ketujuh luka sudah menutup dengan baik, sedangkan luka perineum yang dikatakan lambat sembuh apabila luka hari ketiga belum mengering dan sembuh lebih dari tujuh hari (Syalfina, 2016).

Faktor-faktor sosial budaya mempunyai peran penting dalam memahami sikap dan perilaku terkait persalinan, masa nifas, perawatan bayi dan ibunya, sebagian pandangan budaya mengenali hal-hal tersebut telah diwariskan secara turun-temurun dalam kebudayaan masyarakat yang bersangkutan.

Oleh karena itu, meskipun petugas kesehatan, sering kali tidak mudah bagi masyarakat untuk mengadakan perubahan terhadapnya, hal ini dikarenakan telah tertanam keyakinan yang melandasi sikap dan perilaku itu secara mendalam pada kebudayaan masyarakat tersebut. Beberapa budaya masyarakat tentang larangan makan-makanan pada ibu setelah bersalin atau ibu nifas (Mudatsir, 2017).

Oleh karena itu, sangat perlu dukungan yang positif dalam memulihkan kondisi kesehatan tersebut. Agar tubuh tetap sehat dan kuat, ibu nifas memerlukan keseimbangan makanan bergizi untuk setiap harinya. Setiap kali harus memakan jenis makanan dari masing-masing kelompok makanan yang cukup mengandung protein, karbohidrat, lemak, mineral dan vitamin demi kesehatan ibu nifas dan juga bayinya melalui ASI yang diberikan kepada bayinya.

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pantang makanan dengan lamanya penyembuhan luka perineum ibu nifas di Praktek Mandiri Bidan Trismalia Medan Estate Tahun 2019.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *survei* analitik dengan *cross sectional* yaitu suatu penelitian yang mempelajari hubungan antara *variabel independen* dengan *variabel dependent* atau yang bertujuan untuk menjelaskan bagaimana hubungan pantang makanan dengan lamanya penyembuhan luka perineum ibu nifas. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang mengalami luka perineum di Praktik Mandiri Bidan Trismalia Medan Estate dari bulan Juli sampai dengan Agustus sebanyak 31 orang. Sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *total sampling* yaitu mengambil seluruh ibu nifas yang mengalami luka perineum yaitu sebanyak 31 orang.

Analisis data dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :Analisa univariat digunakan untuk mendiskripsikan data yang

dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan (korelasi) antara variabel bebas (independen variabel) dengan variabel terikat (dependen variabel). Untuk membuktikan adanya hubungan yang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	
	f	%
Umur		
20-35 tahun	27	87,1
>35 tahun	4	12,9
Pekerjaan		
Guru	4	12,9
Irt	27	87,1
Pendidikan		
S1	7	22,6
Sma	16	51,6
Smp	6	19,4
Sd	2	6,5

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 31 responden ibu nifas di Praktik Mandiri Bidan Trismalia Medan Estate Tahun 2019 dengan kategori umur 20-35 tahun sebanyak 27 (87,1%) responden dan kategori umur >35 tahun sebanyak 4 (12,4%) responden. Kategori pekerjaan Guru sebanyak 4 (12,9%) responden dan kategori pekerjaan IRT sebanyak 27 (87,1%) responden. Kategori pendidikan SMA sebanyak 16 (51,6%) responden dan kategori Pendidikan SD sebanyak 2 (6,5%) responden.

signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat digunakan analisis *chi-Square*, pada batas kemaknaan perhitungan statistik *p value* (0,05).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pantang Makanan dan Penyembuhan Luka

Distribusi Frekuensi	Jumlah	
	f	%
Pantang Makanan		
Tidak	12	38,7
Ya	19	61,3
Penyembuhan Luka Perineum		
Lambat	20	35,5
Cepat	11	64,5

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 31 responden ibu nifas di Praktik Mandiri Bidan Trismalia Medan Estate Tahun 2018, yang tidak melakukan pantang makanan sebanyak 12 (38,7%) responden, dan yang melakukan pantang makanan sebanyak 19 (61,3%) responden. Berdasarkan Penyembuhan luka perineum yang lambat sebanyak 20 (64,5%) responden dan Penyembuhan Luka perineum yang cepat sebanyak 11 (35,5%) responden.

Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan Pantang Makanan Dengan Lamanya Penyembuhan Luka Perineum

Pantang Makanan	Penyembuhan Luka Perineum				Jumlah		P
	Lambat		Cepat		f	%	
	f	%	f	%			
Tidak	1	8,4	11	91,6	12	100	0,000
Ya	19	100	0	0,0	19	100	

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian didapatkan bahwa dari 19 responden yang melakukan pantangan dalam makanan seluruhnya (100%) mengalami penyembuhan

luka yang lambat pada perineum. Sedangkan dari 12 responden yang tidak melakukan pantang makanan, 11 (91,6%) diantaranya mengalami penyembuhan luka perineum yang cepat.

Dari hasil *uji chi-square* diperoleh hasil *p value* (0,000) yang berarti $p < \alpha = 0,000 < 0,05$. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pantang makanan dengan lamanya penyembuhan luka perineum ibu nifas di Praktik Mandiri Bidan Trismalia Medan Estate.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fifin dan Maidatul, dari hasil penelitiannya didapatkan ada pengaruh bermakna antara pemberian putih telur dengan lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di RSUD Waluyo Jati Kraksaan Kabupaten Probolinggo. Dari hasil pengumpulan data awal, ibu nifas yang mengalami keterlambatan dalam penyembuhan luka perineum dikarenakan adanya kebiasaan berpantang makanan. Pantangan makan adalah suatu larangan untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu, karena terdapat ancaman bagi ibu yang melanggarnya. Pantangan merupakan sesuatu yang diwariskan dari leluhur melalui orang tua kegenerasi bawahnya. Pantangan menyebabkan orang tidak mengerti kapan suatu pantangan makanan dilakukan dan penyebab melakukan pantangan tersebut. Pantangan makanan yang dilakukan oleh masyarakat tidak sesuai dengan nilai gizi makanan yang dibutuhkan (Baumali & Nurhikmah, 2009). Salah satu jenis makanan yang tidak boleh dikonsumsi masyarakat yang menerapkan tradisi berpantang makanan adalah putih telur. Ibu selama masa nifas tidak diperbolehkan mengkonsumsi putih telur karena masyarakat percaya bahwa mengkonsumsi putih telur akan memperlambat proses penyembuhan luka akibat persalinan (Azizah & Alifah, 2018).

Pantangan makanan merupakan suatu perilaku individu dalam masyarakat untuk tidak mengonsumsi atau menghindari bahan makanan tertentu karena terdapat larangan yang bersifat budaya dan diperoleh secara turun-

temurun pada kondisi tertentu (Foster & Anderson, 2006). Dalam istilah lokal di daerah penelitian, pantangan makanan dikenal dengan sebutan tarak atau sirik. Seiring perkembangan zaman, adat memantang makanan kian lama semakin memudar. Hal ini terjadi karena pengetahuan masyarakat akan kesehatan yang semakin luas. Sehingga mereka bisa membedakan mana yang baik dan mana yang buruk untuk dikonsumsi dari segi medis. Namun tidak menutup kemungkinan bahwa masih ada beberapa yang masih mempercayai dan mempraktekkan pantangan makan ketika masa nifas. Keluarga memang memiliki banyak peran dalam mengarahkan perilaku seorang wanita hamil. Oleh karena itu terjadi pewarisan pengetahuan budaya tentang cara menjaga kehamilan, melakukan pantangan karena dianggap baik bagi ibu dan calon bayi, serta upaya-upaya lainnya agar persalinan lancar dan bayi lahir dengan fisik yang sehat. Ibu dan nenek merupakan orang yang selalu tepat dalam pengambilan keputusan mengenai kehamilan, persalinan dan nifas. Keluarga maupun bukan keluarga biasanya juga memberikan pendapat dan saran-saran untuk ibu nifas (Praditama, 2018).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang Hubungan Pantang Makanan dengan Lamanya Penyembuhan Luka Perineum Ibu Nifas di Praktik Mandiri Bidan Trismalia Medan Estate Tahun 2019, maka dapat diambil kesimpulan bahwa : Mayoritas ibu nifas melakukan pantang makanan di Praktik Mandiri Bidan Trismalia Medan Estate Tahun 2019. Mayoritas penyembuhan luka perineum yang lambat di Praktik Mandiri Bidan Trismalia Medan Estate Tahun 2019. Ada hubungan pantang makanan dan penyembuhan luka perineum di BPM Trismalia Medan Tahun 2019.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ucapkan terima kasi kepada kepala klinik Trismalia yang telah membantu dan membimbing saya dengan sangat teliti dan kepada seluruh pegawai peneliti ucapkan terimah kasi sebanyak banyaknya yang telah memberikan dukungan serta motivasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, F. M., & Alifah, M. (2018). Pengaruh Pemberian Putih Telur Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 14–21.
- Dinas Kesehatan Sumatera Utara. (2017). Profil Dinas Kesehatan Sumatera Utara tahun 2017. *Key Engineering Materials*, 609–610, 94–99. <https://doi.org/10.4028/www.scientific.net/KEM.609-610.94>
- Elisabet Siwi Walyani, Amd. Keb dan Th. Endang Purwoastuti, S. P. A. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Putaka Baru Press.
- Mothers, C. S. F. O. R. P., Tumansery, G. S., Keperawatan, A., Sina, I., & Sabang, K. (2018). Perawatan Diri Berbasis Budaya Selama Masa Nifas Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1), 47–56.
- Mudatsir, M. (2017). Faktor Budaya Dalam Perawatan Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(1), 36–49.
- Praditama, A. D. (2018). Pola Makan Pada Ibu Hamil Dan Pasca Melahirkan Di Desa Tiripan Kecamatan Berbek Kabupaten Nganjuk. *Antropologi FISIP- Universitas Airlangga*, Surabaya. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-aunea282ad76dfull.pdf>
- profil kesehatan indonesia. (2018). *Provil Kesehatan Indonesia 2018* (Vol. 1227, Issue July). <https://doi.org/10.1002/qj>
- Rohmawati, Y. (2016). *Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Persepsi Ibu Tentang Pantangan Makanan Dengan Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum*.
- Syalfina, A. D. (2016). Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas [JOUR]. *PUBLIKASI HASIL PENELITIAN*, 85–91.
- Yeni, K. (2017). Pengaruh Konsumsi Tinggi Protein Nabati Terhadap Kualitas

Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Mlati II Kabupaten Sleman. *Bidan*.