



Pengaruh Konsumsi Tinggi Protein Nabati Kacang Almond Terhadap Kualitas Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di RS. Medirossa 2 Cibarusah Tahun 2023

Lili Farlikhatun ¹, Irmanita Ernas ¹

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia.

INFORMASI

Korespondensi:
lilifarlikhatun@gmail.com

Keywords:
 Perineal Wounds,
 Almonds, Postpartum
 Mothers

ABSTRACT

Objective: To determine the effect of consuming Almond Vegetable Protein for healing perineal wounds in postpartum mothers at Rs. Medirossa Cibarusah in 2023.

Methods: This research uses a quantitative approach, the method used in this research is like an experiment. research design using two group post test only design, The population in this study refers to data from all postpartum mothers with perineal wounds at Medirossa 2 Cibarusah Hospital in October 2023, totaling 32 people. This sampling technique uses techniques Purposive Sampling with perineal wounds that met the inclusion and exclusion criteria

Results: The results of the dependent T-test obtained a p value of 0.000 (<0.05). Thus it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that there is an effect of consuming almonds on the healing of second and third degree perineal lacerations.

Conclusion and Suggestions : There is an influence on perineal wounds between the intervention group and the control group, whether the perineal wound is dry or still wet. In the perineal wound intervention group, there was a significant effect of almonds, the perineal wound was dry.

PENDAHULUAN

Indonesia Menempati urutan ketiga penyebab terjadinya kematian ibu, dengan jumlah prevalens pada perdarahan sebanyak (1.280 kasus), hipertensi dalam kehamilan (1.066 kasus), dan 207 kasus infeksi, Kemenkes RI (2020), intiyani *et al*, (2018) dalam penelitiannya mengatakan kejadian ibu bersalin yang mengalami luka perineum terjadi pada tingkat golongan 25-30 tahun yaitu sebanyak 24% sedangkan pada ibu bersalin usia 32-39 tahun sebesar 62%. Berdasarkan data profil Kesehatan Indonesia di Jawa Barat, menyebutkan bahwa penyebab kematian ibu saat ini masih di dominasi oleh perdarahan sebanyak 33,19%, Hipertensi dalam kehamilan 3,36% infeksi 9,80%, jantung (1,75%), gangguan metabolik dan lainnya yaitu 19,74% dengan Presentasi kematian ibu sebanyak 648 orang yang terjadi pada ibu hamil sebanyak 18,7%, Ibu bersalin 22,95%, ibu nifas 48,2%, DINKES (2019).

Infeksi seperti sepsis, puerpuralis, nyeri perut bagian bawah dan vagina berbau usuk merupakan hal yang rentan terjadi pada ibu post partum (Hayati,2020). Infeksi luka perineum dipengaruhi oleh masuknya kuman streptococcus anaerob yang terlokalisir pada jalan lahir. Faktor penyebab infeksi masa nifas terdiri dari daya tahan tubuh yang lemah, perawatan nifas yang kurang baik, hygiene yang tidak benar, kelelahan serta kurangnya asupan kebutuhan gizi pada ibu tersebut (Termini *et al.*, 2020).

Proses penyembuhan luka perineum memiliki waktu kesembuhan yang bervariasi yaitu 6-7 hari . Hal ini dipengaruhi oleh beberapa hal seperti karakteristik ibu bersalin, sttus gizi, perawatan dan kondisi perlukaannya. Luka perineum ini dapat cepat sembuh apabila ibu nifas mendapatkan asupan nutrisi yang cukup terutama makanan yang kandungan proteinnya tinggi. Makanan yang kandungan proteinnya tinggi sangat direkomendasikan untuk dikonsumsi pada ibu nifas dengan luka perineum. Ibu nifas yang asupan proteinnya kurang dapat mempengaruhi lambatnya proses penyembuhan luka perineum bahkan dapat terjadinya infeksi masa nifas (Wahyuningsih, 2019).

Protein nabati adalah jenis protein yang berasal dari tumbuh – tumbuhan mencakup kacang – kacangan, biji – bijian dan beberapa jenis sayuran (Fadhli Rizal, 2022). Jenis kacang almond merupakan pilihan terbaik dalam mendorong tubuh untuk mempercepat proses pemulihan, kacang almond menyediakan protein nabati, lemak sehat, dan juga vitamin serta

mineral yang dapat mendukung proses penyembuhan (Alvin Saputra, 2022)

Dalam 100 gram almond panggang tanpa garam, terkandung 6,5 gram protein, 5,5 gram karbohidrat, 3,3 gram serat pangan, 8 persen kalsium, dan 7 persen zat besi, selain itu almond juga menyediakan hingga 61 persen dari asupan magnesium harian yang disarankan (Fadhli Rizal, 2022).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Juli 2023 berdasarkan wawancara dengan 10 ibu nifas yang lahir secara normal di RS. Medirosa 2 Cibarusah didapatkan bahwa mereka mengalami Luka Perineum yang lama dan kualitas penyembuhan luka tidak berjalan dengan baik dikarenakan ibu nifas yang tidak mengonsumsi makanan yang mengandung sumber protein dan juga masih ada ibu nifas yang mempercayai mitos pantang makan – makanan tertentu setelah melahirkan. Luka perineum pada masa nifas jika tidak dijaga dapat menyebabkan infeksi yang akan berakhir dengan kematian ibu, maka dari itu luka perineum perlu dijaga betul dan dipastikan penyembuhannya berjalan normal, salah satu aspek yang berperan penting dalam penyembuhan luka perineum ialah asupan nutrisi, terutama protein nabati yang bertanggung jawab dalam proses penyembuhan luka. Protein nabati kacang almond masih menjadi bahan pangan yang diminati oleh Masyarakat karena mudah untuk didapatkan dan harganya terjangkau, termasuk di daerah Bekasi.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh Konsumsi Tinggi Protein Nabati Kacang Almond terhadap kualitas penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di RS. Medirosa 2 Cibarusah Tahun 2023.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan metode penelitian *Quasi Eksperiment*, dengan desain penelitian dengan menggunakan *two group post test only design*. Desain ini digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran sesudah perlakuan pada dua kelompok (Notoatmodjo,2018). Penelitian ini menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok I sebagai kelompok intervensi yang mendapat perlakuan diberikan kacang almond sebanyak 30 gram atau 25 butir sehari dan kelompok II sebagai kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Penelitian ini dilakukan di RS Medirosa 2 Cibarusah Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Desember

2023. Populasi dalam penelitian ini mengacu pada data seluruh ibu nifas dengan luka perineum di RS Medirossa 2 Cibarusah pada bulan Oktober 2023 sebanyak 32 orang.

Teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan luka perineum yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi (Notoatmodjo, 2018). Pemberian kacang almond 30 gram atau 25 butir sehari sekali setiap harinya selama seminggu.

Sample penelitian ini sebanyak 32 Ibu nifas dengan luka perineum derajat 2 dan 3, yang terdiri dari 16 ibu nifas dengan luka perineum untuk kelompok intervensi protein kacang almond dan 16 ibu nifas dengan luka perineum untuk kelompok intervensi yang tidak diberikan kacang almond. Cara pengumpulan data penelitian menggunakan data primer yang sudah disesuaikan dengan tujuan penelitian yang di ambil langsung dari responden dengan cara observasi. Menggunakan teknik analisis univariat dan bivariat.

HASIL

Profil Tempat Penelitian

RS. Medirossa 2 Cibarusah beralamat Jl. Raya Cibarusah No. 5 Desa Sindang Mulya, Kecamatan Cibarusah, Bekasi, Jawa Barat 17520. RS. Medirossa 2 Cibarusah Bekasi adalah rumah sakit swasta yang berada di bawah naungan PT. Putra Wijaya Aldittama, Rumah Sakit Medirossa berawal dari klinik 24 jam Rossa Medika sekarang berkembang menjadi Rumah Sakit yang peresmiannya pada tanggal 22 Agustus 2005, sebagai Rumah Sakit Swasta dengan fasilitas dan perawatan yang cukup memadai dan didukung oleh tenaga medis dan para medis yang professional. Rumah Sakit Medirossa berada dilokasi yang sangat strategis, terletak ditengah Kawasan industry yang berkembang pesat. Rumah sakit Medirossa ijin Operasional 503/10/Dinkes/RS/2012, Kapasitas TT : 106 TT dengan Luas Bangunan 5493m² di atas tanah seluas 7862 m².

Rumah Sakit Medirossa 2 Cibarusah memberikan pelayanan rawat inap kelas 1, II, III, VIP, VVIP, ICU, Isolasi, dan Perinatologi. Sebagai rumah sakit yang melayani seluruh lapisan Masyarakat Rumah sakit yang terpercaya, bersahabat dan unggul dalam pelayanan memiliki visi dan misi sebagai berikut :

1. Meningkatkan kalitas dan kuantitas Sumber Daya Manusia.
2. Meningkatkan sarana dan prasarana dalam rangka

menunjang pelayanan medis dan memberikan kenyamanan dan kepuasan kepada pasien, keluarga pasien dan karyawan.

3. Meningkatkan Program pengembangan mutu pelayanan medis dan non medis secara berkesinambungan.
4. Mengembangkan pelayanan unggulan
5. Mewujudkan tarif yang terjangkau oleh masyarakat.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi karakteristik Responden

Umur	Intervensi		Kontrol	
	N = 16	%	N = 16	%
< 30	9	59,4	7	46,2
>30	10	66	6	39,6
Pekerjaan				
PNS	2	13,2	0	0
IRT	9	59,4	7	46,2
Pedagang	5	33	9	59,4
pendidikan				
SD	5	33	2	13,2
SMP	5	33	8	52,8
SMA	4	26,4	6	39,6
S1	2	13,2	0	0
Percaya pantang makan				
Ya	0	0	0	0
Tidak	16	100	16	100
Alergi protein				
Ya	0	0	0	0
Tidak	16	100	16	100
Laserasi spontan				
Episiotomi	0	0	0	0
Derajat laserasi 2	8	52,8	8	52,8
Derajat laserasi 3	8	52,8	8	52,8

Berdasarkan tabel 5.1 diatas dapat diketahui bahwa responden berumur < 30 tahun sebanyak 6 orang (59,4%), sedangkan usia > 30 tahun sebanyak 10 (66%). Berdasarkan pekerjaan PNS sebanyak 2 (13,2%), IRT sebanyak 9 (59,4), dan pedagang sebanyak 5 (33 %). Berdasarkan pendidikan responden berpendidikan tinggi sebanyak 2 orang (13,2%), pendidikan SMP sebanyak 5 orang (33%) dan SMA sebanyak 4 orang (26,4%) SD sebanyak 5 orang (33%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi konsumsi kacang almond terhadap penyembuhan luka perineum

VARIABEL	MEAN	SD
Luka laserasi derajat 2 dan 3 sebelum intervensi	66,67	20.767
Luka laserasi derajat 2 dan 3 setelah intervensi	80.77	14.878

Kategori	Shapiro-wilk Sig
Skala REEDA	.003
Food record	.000

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 dapat dilihat nilai rata-rata luka laserasi derajat 2 dan 3 sebelum intervensi yaitu 66,67 dengan nilai standar deviasi yaitu 20.767 sedangkan nilai rata-rata luka laserasi derajat 2 dan 3 sesudah intervensi mengalami kenaikan sudah kering yaitu 80.77 dengan standar deviasi 14.878.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang didapat berdistribusi normal atau tidak. Normalitas dapat dilakukan dengan melihat secara deskriptif dari data tersebut. Kaidah yang digunakan untuk menguji normalitas yaitu *p value* yang ada pada hasil penghitungan *Kolmogorov-Smirnov* dianggap lebih akurat ketika jumlah subjek yang kita miliki lebih dari 50. Apabila *p value* lebih besar atau sama dengan 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal akan tetapi apabila kurang dari 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Berikut ini adalah tabel uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Pengaruh konsumsi kacang almond terhadap kualitas penyembuhan luka perineum ibu nifas.

Mean	SD	Mann- whitney U	P- value	
66.767	1.716	67.400	.0.30	Sebelum intervensi
80.77	31.501	.000	.000	Sesudah intervensi

Berdasarkan table 4, terlihat selisih nilai rata-rata volume penyembuhan luka perieum sebelum dan sesudah konsumsi kacang almond yaitu 31.501 hasil T-tes dependen diperoleh *p value* sebesar 0,000 (<0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh konsumsi kacang almond dengan penyembuhan luka perineum laserasi derajat dua dan tiga.

PEMBAHASAN

Keterbatasan Penelitian

Terdapat beberapa keterbatasan yang belum dapat dipenuhi dan menjadi kekurangan dalam penelitian ini. Berbagai kekurangan tersebut terdapat pada isi penelitian ini yaitu:

Peneliti adalah pemula atau pertama kali melakukan penelitian sehingga belum bisa mengaplikasikan teori secara menyeluruh dengan hasil yang didapatkan sebatas kemampuan peneliti.

Peneliti hanya melihat kondisi luka perineum ibu nifas sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi, dengan memberikan intervensi konsumsi kacang almond sebanyak 300 gram / 25 biji selama 7 hari dan observasi setelah dilakukan intervensi.

Konsumsi Tinggi Protein Nabati Terhadap Kualitas Penyembuhan Luka Perineum Pada Kelompok Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 dapat dilihat nilai rata-rata luka laserasi derajat 2 dan 3 sebelum intervensi yaitu 66,67 dengan nilai standar deviasi yaitu 20.767 sedangkan nilai rata-rata luka laserasi derajat 2 dan 3 sesudah intervensi mengalami kenaikan sudah kering yaitu 80.77 dengan standar deviasi 14.878 Berdasarkan table 5.4, terlihat selisih nilai rata-rata volume produksi ASI sebelum dan sesudah konsumsi kacang almond yaitu 31.501 hasil T-tes dependen diperoleh *p value* sebesar 0,000 (<0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh konsumsi kacang almond dengan penyembuhan luka perineum laserasi derajat dua dan tiga.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Rosalina 2018 yang menyatakan bahwa asam amino yang terkandung dalam protein nabati tidak selengkap pada protein hewani. Namun penambahan bahan lain yaitu dengan mencampurkan dua atau lebih sumber protein nabati yang berbeda jenis asam amino pembatasnya akan saling melengkapi kandungan proteinnya. Kacang-kacangan adalah sumber protein nabati yang cukup mudah diperoleh. Hampir semua jenis kacang-kacangan adalah sumber protein yang baik, misalnya kacang kedelai, almond, kacang hijau, kacang tanah, atau kacang merah. Kacang-kacangan dapat dikonsumsi sebagai camilan atau jadi campuran menu utama, misalnya sop kacang merah, es kacang hijau, susu kedelai, dan almond panggang. Kandungan protein dalam kacang-kacangan termasuk tinggi.

Dalam secangkir kacang kedelai yang telah dimasak misalnya, ada 23 gram protein. Sedangkan satu cangkir kacang merah, kacang hitam, atau buncis, mengandung 13-15 gram protein. Almond kaya akan kandungan vitamin E, kalsium, fosfor, zat besi, dan magnesium. Kandungan kacang almond juga mencakup zink, selenium, tembaga, dan niasin. Dibandingkan dengan jenis kacang-kacang pohon lain, almond termasuk yang lebih bernutrisi dan lebih bermanfaat bagi kesehatan. Dalam segenggam almond ini kita bisa mendapatkan begitu banyak nutrisi bermanfaat, apalagi dalam jumlah segitu kita hanya mengasup 161 kalori dan 2,5 gram karbohidrat. Almond mengandung banyak *phytic acid*, yaitu zat yang mengikat mineral tertentu dan mencegahnya agar tidak diserap. Ini berarti jumlah zat besi, zink, dan kalsium yang kita peroleh dari kacang almond akan sedikit berkurang (Damayanti, 2018).

Menurut Pendapat peneliti bahwa pemenuhan asupan protein yang baik tentunya akan diikuti penyembuhan luka yang baik, jika nutrisi ibu terpenuhi dengan baik maka luka jahitan perineum dapat sembuh dengan cepat dan ibu bisa melakukan aktifitas setiap hari. Saran peneliti adalah selain memperhatikan asupan protein ibu juga harus menjaga kebersihan agar luka jahitan tidak terjadi infeksi.

Konsumsi Tinggi Protein Nabati Terhadap Kualitas Penyembuhan Luka Perineum Pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan table 4, terlihat selisih nilai rata-rata volume penyembuhan luka perieum sebelum dan sesudah konsumsi kacang almond yaitu 31.501 hasil T-tes dependen diperoleh p value sebesar 0,000 ($<0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh konsumsi kacang almond dengan penyembuhan luka perineum laserasi derajat dua dan tiga

Keadaan kualitas penyembuhan luka yang kurang baik dapat disebabkan karena ketidakpatuhan ibu dalam pemenuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk meregenerasi jaringan sel yang rusak ditambah dengan kepercayaan ibu terhadap budaya pantang makanan protein hewani yang dapat menyebabkan pemenuhan nutrisi yang kurang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nurhikmah (2019) yang menyatakan dalam penelitiannya bahwa keyakinan pada kepercayaan adat mengenai berpantang makanan protein hewani yang masih membudaya di masyarakat dapat menyebabkan tingginya masalah obstetri. Hal

ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Ija (2019) menyatakan bahwa bila ibu nifas mampu melakukan perawatan luka dengan benar selama dirumah, ditunjang dengan status gizi yang baik maka proses penyembuhan luka akan berjalan dengan normal sesuai masa penyembuhan luka, dan resiko terjadinya infeksi masa nifas dapat dihindari. Dari hasil penelitian kualitas penyembuhan luka yang kurang baik dapat disebabkan karena ketidakpatuhan ibu dalam pemenuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk meregenerasi jaringan sel yang rusak ditambah dengan kepercayaan ibu terhadap budaya pantang makanan protein hewani yang dapat menyebabkan pemenuhan nutrisi yang kurang dan tidak patuh terhadap apa yang diberikan dan di edukasi dalam hal penyembuhan luka perineum.

Menurut Pendapat Peneliti, dari hasil penelitian yang sudah dilakukan di Rs. Medirossa 2 Cibarusah didapatkan bahwa proses penyembuhan perineum selain bersih, kering dan menjaga kebersihan harus memperhatikan pola makan tinggi protein karena keadaan kualitas penyembuhan luka perineum yang kurang baik disebabkan ketidakpatuhan ibu dalam pemenuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk meregenerasi jaringan sel yang rusak. Saran peneliti adalah perbanyak pengetahuan masa nifas dan mengubah keyakinan pada kepercayaan adat dan budaya mengenai berpantang makanan protein selama masa nifas.

Pengaruh konsumsi tinggi protein nabati terhadap kualitas penyembuhan luka perineum pada ibu nifas

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Mann-Whitney yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan p-value = 0.050 ($p < 0,05$) artinya bahwa ada pengaruh konsumsi tinggi protein terhadap kualitas penyembuhan luka perineum. Rata-rata luka perineum sembuh dengan kualitas yang baik pada kelompok intervensi (92%) maupun kelompok kontrol (8%).

Kualitas penyembuhan luka perineum lebih banyak dialami oleh ibu pada kelompok intervensi dikarenakan rata-rata asupan protein nabati pada ibu kelompok intervensi lebih banyak (30 gram) dibandingkan dengan kelompok kontrol. Protein nabati lebih dipilih karena kandungan asam aminonya yang lebih alami serta lebih mudah didapatkan dibanding dengan protein hewani.

Penelitian yang telah dilakukan, ditemukan ada

perbedaan hasil dimana rata-rata berat badan bayi sebelum dan sesudah diberikan kacang almond, yaitu rata-rata luka perineum kering setelah diberikan intervensi. Peneliti berasumsi bahwa responden dengan konsumsi kacang almond setiap hari selama 7 hari bisa membuat penyembuhan luka perineum, begitupun dengan responden yang memiliki luka perineum derajat 2 dan 3 dengan konsumsi kacang almond hasil yang didapatkan luka perineum lebih cepat kering dibandingkan kelompok yang tidak konsumsi kacang almond. Saran peneliti adalah modifikasi kacang almond untuk penyembuhan luka perineum

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Peles dan Zilberman (2018) menyebutkan bahwa protein nabati memiliki kelebihan atas berbagai jenis protein alami yang digunakan untuk aplikasi biomedis karena harga yang relative rendah dan waktu penyimpanan yang relative panjang dan stabil, selain itu protein yang disumbangkan dari unsur nabati menyumbang asam amino sederhana dan lebih mudah diserap oleh tubuh. Penyembuhan luka menggunakan protein nabati melindungi menghasilkan struktur jaringan baru yang lebih halus dan alami. Utari (2018) yang menyatakan bahwa dalam 10–12 tahun terakhir penelitian tentang protein nabati yang meningkat dan mendalam membuktikan bahwa mengkonsumsi protein nabati memengaruhi beberapa aspek kesehatan termasuk penyembuhan luka. Secara umum, protein nabati lebih banyak mengandung asam amino seperti arginin, glisin dan alanine, sementara protein hewan banyak mengandung lisin dan metionin. Salah satu asam amino yang paling berperan penting dalam proses penyembuhan luka dan terkandung lebih banyak daripada asam amino yang lain dalam protein nabati adalah arginin. Mekanisme pengaruh arginin dalam penyembuhan luka adalah bahwa arginin merupakan salah satu bahan pembentuk Nitrat Oksida (NO) yang akan membantu sintesa kolagen pada daerah luka perineum.

Peneliti berasumsi bahwa sikap pemenuhan asupan protein ibu nifas sangat penting dikarenakan nutrisi yang cukup dapat mempercepat penyembuhan luka perineum, sedangkan ibu dengan kekurangan asupan protein dapat memperlambat proses pemulihan pasca melahirkan dan penyembuhan luka perineum. Saran peneliti adalah tingkatkan pengetahuan yang dimiliki ibu nifas tentang pantangan makanan dan pemenuhan nutrisi yang sangat dibutuhkan ibu nifas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 32 responden yang diteliti, 6 kelompok intervensi dan 16 kelompok kontrol. Penyembuhan luka perineum sebelum diberikan intervensi konsumsi tinggi protein nabati kacang almond yaitu rata-rata 66,67 sedangkan Penyembuhan luka perineum setelah intervensi konsumsi tinggi protein nabati kacang almond dengan rata-rata 80,77 yang artinya ada perubahan setelah diberikan intervensi

Terdapat pengaruh luka perineum antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilihat dari luka perineum sudah kering atau masih basah. Pada kelompok intervensi luka perineum signifikan ada pengaruh kacang almond, luka perineum kering

SARAN

Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan mendapatkan jawaban yang dimintai bantuan untuk menanggapi pertanyaan yang sudah disiapkan oleh peneliti.

Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperluas pengetahuan dan wawasan tentang konsumsi tinggi protein salah satunya kacang almond terhadap penyembuhan luka perineum.

Bagi Tempat penelitian,

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai bahan masukan, untuk meningkatkan kualitas atau wawasan tentang penyembuhan luka perineum ibu baru bersalin dengan cara konsumsi kacang almond.

Bagi Pendidikan

Peneliti ini sebagai sarana menambah informasi dan bahan referensi untuk pertimbangan kompetensi mahasiswa khususnya terkait dengan perawatan luka perineum terhadap luka perineum, dan diharapkan dapat melakukan penelitian pada variabel-variabel yang lain atau menambah variabel yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, N., Indayani, T. and Carolin, B.T. (2020) Pengaruh Ikan Gabus (*Channa Striata*) Ekstrak Luka Perineum di Wilaya Kerja Kesehatan Masyarakat Walantaka
- Alwafi Ridho Subarkah. (2018). Gambaan Kesehatan Ibu Hamil Berdasarkan Aktivitas Kerja Di. Nhk,

- 151(2), 10–17
- Damayanti, D. S. et al. 2018, Hubungan Perineum Massage, Paritas, Dan Berat Badan Bayi Baru Lahir Dengan Kejadian Rupture Perineum
- Eldawati, S. (20199). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Nifas Dengan Praktik Perawatan Masa Nifas Di Kecamatan Gunungpati Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Volume 3, Nomor 3,, 228-237.*
- Frilasari, H. et al. 2020, Nutritional Pattern And Healing Of Perineum Wound On Postpartum Period, *Journal Of Nursing Practice, 3(2), hal 172–180. doi: 10.30994/jnp.v3i2.85*
- Hayati, M. S., & Nurhida, L. A. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Vulva Hygiene Pada Saat Menstruasi Remaja Putri . *Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol. IV, No. 1 , 50-57.*
- Intiyani, Astuti, dan Sofiana. 2018. Pemberian Suplementasi Zinc dan Ekstrak Ikan Gabus Untuk Mempercepat Penyembuhan Luka Perineum. *University Research Colloquium. 3(3)*
- Kiki, I. (2019). Pengetahuan Ibu Nifas tentang Perawatan Luka Perineum di Klinik Pratama Patumbak 2019. *Jurusan Keperawatan Poltekkes Medan.*
- Manuaba, I.B.G., Chandranita M.I.A., & Fajar, M.L.B.G. (2018). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita, Edisi.2. Jakarta: EGC*
- Narsih, Marcelina, L. A. & Permatasari, I. 2021, Hubungan Status Gizi Dan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Dengan Kondisi Luka Perineum Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Pejuang Dan Puskesmas Pekayon
- Fatmawati, R., & Hidayah, N. (2019). Gambaran pola tidur ibu nifas. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan, 9(2), 44-47*
- Susilawati, Sri, Meti Patimah, and Melsa Sagita Imaniar. “Determinan Percepatan Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas dengan Pemberian Konsumsi Ikan Gabus (Channa Striata).” *Faletehan Health Journal 7.03 (2020): 132-136.*
- Kurniati A, Rita M, Yunita Z. *Praktik Asuhan Kebidanan Holistik Pada Masa Prakonsepsi dan Perencanaan Kehamilan Sehat. 1st ed. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta; 2018.*
- Komala, Yeni, and Sholaikhah Sulistyoningtyas. *Pengaruh Konsumsi Tinggi Protein Nabati Terhadap Kualitas Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Mlati II Kabupaten Sleman. Diss. Universitas’ Aisyiyah Yogyakarta, 2018.*
- Astawan, Ir Made. *Sehat dengan hidangan kacang dan biji-bijian. Niaga Swadaya, 2019.*
- Syaputri, Lefi. *STUDI KASUS PERCEPATAN PENYEMBUHAN JAHITAN PERINEUM PADA NY. M DENGAN PEMBERIAN IKAN GABUS DI PMB SITI HAJAR, S. ST NATAR LAMPUNG SELATAN TAHUN 2022. Diss. Poltekkes Tanjungkarang, 2022.*
- Rizki, Farah, and S. Gz. *The miracle of vegetables. Agromedia, 2018.*
- Saras, Tresno. *Menu Vegetarian Sehat: Panduan Lengkap untuk Gaya Hidup Nabati. Tiram Media, 2023.*
- Yuliana, Wahida, and Bawon Nul Hakim. *Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2020.*
- Wahyuningsih, D. 2019. Hubungan Sosial Budaya Pantang Makan Dengan Kesembuhan Luka Episiotomy Pada Ibu Nifas Hari Ke VII. *3(2), 8–12.*
- WHO (World Health Statistics). 2018. *Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi. World Bank, 2018*