

Analisis Nutrisi Dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perinium Di Puskesmas Wonotirto Kabupaten Blitar

Atik Setiawan Wahyuningsih¹, Santi Oktaviana², Reni Nurhidayah³

Institut Ilmu Kesehatan STADA Indonesia

Corresponding author : Reni Nurhidayah (reni.rere.nurhidayah@gmail.com)

ABSTRAK

Masih banyaknya masyarakat yang mempercayai budaya untuk pantang makanan dalam masa nifas. Di Indonesia angka kematian ibu (AKI) tergolong tinggi berdasarkan evaluasi *millennium developmentGoal's* (MDG,s) pada tahun 2015. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan nutrisi dengan penyembuhan luka jahitan perinium di puskesmas wonotirto kabupaten blitar. Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan crosssectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40. Sampling menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan proses perhitungan menggunakan uji *regresi logistic* dengan menggunakan SPSS 18.0 kesalahan α 0.05. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar (77,5%) responden dengan kurang nutrisi yaitu 31 responden dan sebagian besar (90,0%) responden dengan lama penyembuhan luka jahitan perinium tidak sesuai fase yaitu 36 responden dari total 40 responden. Berdasarkan analisa data diatas menggunakan uji *spearman rho* diperoleh *p value* = 0,000 yang berarti lebih kecil dari α = 0,05 dengan demikian dapat dikatakan H₀ ditolak dan H₁ Diterima yang berarti dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Nutrisi dengan penyembuhan luka jahitan perinium di puskesmas wonotirto kabupaten blitar. Nutrisi merupakan sumber energi bagi tubuh kita, dari hasil penelitian di dapatkan bahwa ada hubungan antara nutrisi dengan penyembuhan luka jahitan perineum dikareanakan dengan nutrisi maka akan membantu proses penyembuhan luka dengan cepat dimana trombosit dihasilkan dengan baik karena nutrisi terpenuhi dengan baik sehingga terjadi proses penyembuhan luka sesuai dengan waktunya, untuk itu penting bagi bidan dalam memberikan penyuluhan dan menyertakan brosur tentang gizi yang baik bagi ibu post partum demi menjaga kesehatan ibu selama masa post partum.

Kata Kunci: Nutrisi, Luka jahitan perineum

Received February, 2023; Revised February, 2023; Accepted February, 2023



Journal of Health Science Community, its website, and the articles published there in are licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) adalah salah satu target yang telah ditetapkan dalam tujuan *Millennium DevelopmentGoal's* (MDG's) ke-5 yaitu peningkatan kesehatan ibu, dimana target yang akan dicapai sampai tahun 2015 adalah mengurangi sampai $\frac{3}{4}$ resiko jumlah kematian ibu sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup. Sehingga diperlukan kerjasama untuk mencapai target tersebut. Walaupun pelayanan antenatal dan pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih cukup tinggi. Di Indonesia Angka Kematian Ibu (AKI) tergolong masih tinggi berdasarkan evaluasi *Millennium DevelopmentGoal's* (MDG's) pada tahun 2015, AKI dan AKB di Indonesia masih pada posisi 305 per 100.000 kelahiran. Penyebab kematian tersebut

yaitu perdarahan, hipertensi dalam kehamilan dan infeksi masa nifas. Angka Kematian Ibu (AKI) di Jawa Timur masih tergolong tinggi. Berdasarkan data tahun 2018 AKI mencapai 91,45 persen per 1.000 kelahiran. Meski masih tinggi jumlah ini sudah menurun dari tahun 2017 dimana AKB sebesar 23,10 persen. Angka Kematian Ibu (AKI) di kabupaten Blitar pada 2017 sebanyak 7 orang sedangkan pada tahun 2016 mencapai 10 orang. Menurut badan kependudukan keluarga berencana nasional (BKKBN), infeksi masa nifas masih berperan sebagai penyebab utama kematian ibu terutama di negara berkembang seperti Indonesia ini. Faktor penyebab lain terjadinya infeksi nifas diantaranya, daya tahan tubuh yang kurang, perawatan nifas yang kurang baik, kurang gizi / malnutrisi, anemia, hygiene yang kurang baik, serta kelelahan. (Tulus, 2017) dalam [1].

Dalam proses persalinan sering kali mengakibatkan perlukaan jalan lahir. Luka-luka biasanya ringan, tetapi kadang-kadang terjadi juga luka yang luas dan berbahaya. Robekan perineum terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya. Hampir dari 90 % pada proses persalinan banyak yang mengalami robekan perineum, baik dengan atau tanpa episiotomi. Biasanya penyembuhan luka pada robekan perineum ini akan sembuh bervariasi, ada yang sembuh normal dan ada yang mengalami keterlambatan dalam penyembuhannya. Keadaan ini sangat dipengaruhi oleh ibu bersalin, status gizi, kondisi perlukaan dan perawatannya. Jika gizi tidak seimbang dan perawatan luka jalan lahir tidak dirawat dengan baik maka akan mengakibatkan infeksi yang berujung pada kematian ibu (Ernawati, 2010). Masa nifas merupakan periode mulai dari enam jam sampai dengan 42 hari pasca persalinan. Asuhan ibu nifas adalah asuhan ibu nifas sesuai standar, yang dilakukan sekurang-kurangnya tiga kali sesuai jadwal yang dianjurkan, yaitu pada enam jam sampai dengan tiga hari pascapersalinan, pada hari ke empat sampai dengan hari ke-28 pasca persalinan, dan pada hari ke-29 sampai dengan hari ke-42 pasca persalinan (Anonim, 2015). Asuhan masa nifas diperlukan dalam periode ini karena masa kritis baik ibu maupun bayinya, diperkirakan bahwa 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan, dan 50% kematian pada masa nifas [1].

Nutrisi atau gizi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25%, karena berguna untuk proses kesembuhan karena sehabis melahirkan, dan untuk memproduksi air susu yang cukup untuk menyehatkan bayi (Ambarwati dan Wulandari, 2010). Ibu nifas dianjurkan untuk makan dengan diet seimbang, cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Faktor gizi terutama protein akan sangat mempengaruhi terhadap proses penyembuhan luka perineum karena penggantian jaringan sangat membutuhkan protein (Rukiyah, 2010) dalam [2].

Pantang makan tidak boleh dilakukan oleh ibu post partum karena dapat memperlambat proses penyembuhan luka jahitan perinium sedangkan dalam di anjurkan untuk makan dalam pola yang benar sesuai dengan kualitas dan kuantitasnya (Iskandar, 2010).

Namun pada kenyataannya di desa- desa kecil masih banyak masyarakat atau ibu-ibu yang baru melahirkan yang masih mempercayai budaya adat istiadat daerah setempat, khususnya dalam hal pantang makanan. Maka untuk menghilangkan kebiasaan-kebiasaan buruk perlu adanya penyuluhan- penyuluhan, penyebaran informasi, dan anjuran- anjuran untuk makan- makanan yang bergizi. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis ingin melakukan penelitian tentang “ Analisis Nutrisi Dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perinium Di Puskesmas Wonotirto Kabupaten Blitar”.

METODE

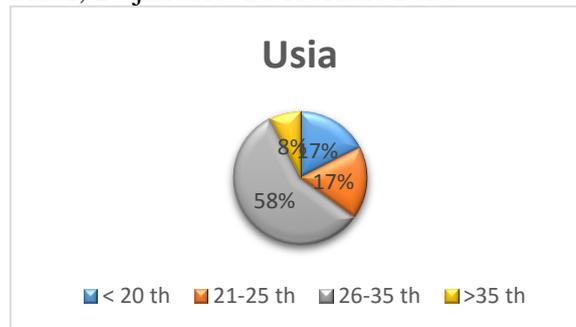
Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan crosssectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40. Sampling menggunakan

purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kusioner dan proses perhitungan menggunakan uji *regresi logistic* dengan menggunakan SPSS 18.0 kesalahan α 0.05.

HASIL

Data Umum

Diagram 1. Karakteristik responden berdasarkan usia responden di puskesmas wonotirto kabupaten blitar, 27 januari- 29 februari 2020



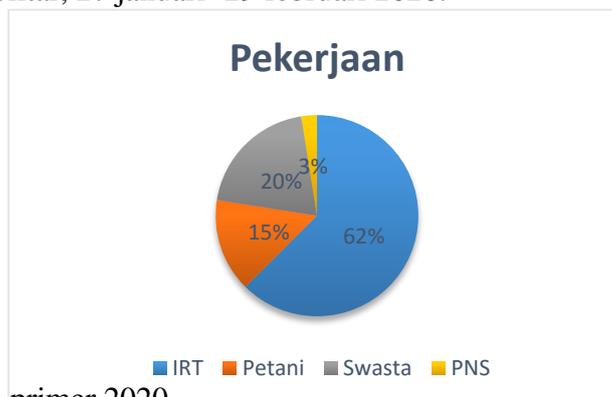
Sumber : Data Primer

Diagram 2 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan responden di puskesmas wonotirto kabupaten blitar, 27 januari- 29 februari 2020.



Sumber : Data Primer

Diagram 3 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan responden di puskesmas wonotirto kabupaten blitar, 27 januari- 29 februari 2020.



Sumber : data primer,2020

Diagram 4 Karakteristik responden berdasarkan jumlah anak responden di puskesmas wonotirto kabupaten blitar, 27 januari- 29 februari 2020.

Data Khusus

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Mengidentifikasi nutrisi pada ibu nifas Di Puskesmas Wonotirto Kabupaten Blitar

Nutrisi	F	P (%)
Baik	2	5,0
Cukup	7	17,5
Kurang	31	77,5
Total	40	100,0

Sumber : data primer,2020.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Mengidentifikasi lama penyembuhan lukajahitanpada ibu nifas Di Puskesmas Wonotirto Kabupaten Blitar

Luka perinium

	F	P (%)
Luka Perinium	F	P (%)
Sesuai Fase	4	10,0
Tidak Sesuai Fase	36	90,0
Total	40	100,0

Sumber : data primer,2020

Tabel 4.3 Tabulasi silang pendidikan dengan Nutrisi Ibu nifas di puskesmas wonotirto kabupaten blitar di wilayah kerja puskesmas semem kabupaten Kediri

Pendidikan	Nutrisi			Total
	Baik	Sedang	Kurang	
SD	0 0.00%	0 0.00%	2 5.00%	2 5.00%
SMP	1 2.50%	5 12.50%	17 42.50%	23 57.50%
SMA	1 2.50%	1 2.50%	12 30.00%	14 35.00%
PT	0	1	0	1

	0.00%	2.50%	0.00%	2.50%
Total	2	7	31	40
	5.00%	17.50%	77.50%	100.00%

Tabel 4 Tabulasi silang usia dengan luka perineum Ibu nifas di puskesmas wonotirto kabupaten blitar di wilayah kerja puskesmas semem kabupaten Kediri

Usia	Luka Perinium		Total
	Sesuai	Tidak Sesuai	
< 20 Tahun	1 2.50%	6 15.00%	7 17.50%
21-25 Tahun	0 0.00%	7 17.50%	7 17.50%
26-35 Tahun	7 17.50%	16 40.00%	23 57.50%
> 35 Tahunu	0 0.00%	3 7.50%	3 7.50%
Total	8 20.00%	32 80.00%	40 100.00%

Sumber : data primer

Tabel 4.4 Tabulasi silang nutrisi dengan luka perineum Ibu nifas di puskesmas wonotirto kabupaten blitar di wilayah kerja puskesmas semem kabupaten Kediri

Nutrisi	Luka Perinium		Total
	Sesuai	Tidak Sesuai	
Baik	2 5.00%	0 0.00%	2 5.00%
Sedang	6 15.00%	1 2.50%	7 17.50%
Kurang	0 0.00%	31 77.50%	31 77.50%
Total	8 20.00%	32 80.00%	40 100.00%

Sumber : Data Primer

Pembahasan

Nutrisi pada ibu nifas Di Puskesmas Wonotirto Kabupaten Blitar

Penelitian yang dilakukan pada ibu nifas di puskesmas wonotirto kabupaten blitar tentang nutrisi pada ibu nifas didapatkan bahwa sebagian besar (77,5%) responden dengan kurang nutrisi yaitu 31 responden dari total 40 responden.

Menurut Dewi 2011, Ibu nifas membutuhkan nutrisi yang cukup, gizi seimbang, terutama kebutuhan protein dan karbohidrat. Gizi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi air susu yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi, bila pemberian ASI berhasil baik, maka berat badan bayi akan meningkat. Yuliati (2010) juga menambahkan bahwa Zat gizi sangat dibutuhkan Untuk membangun tubuh, pembentukan jaringan baru, penghematan protein (jika sumber tenaga kurang, protein dapat digunakan sebagai cadangan untuk memenuhi kebutuhan energi). Zat gizi sebagai sumber karbohidrat terdiri dari beras, sagu, jagung, tepung terigu, dan ubi. Sedangkan zat lemak dapat diperoleh dari hewani (lemak, mentega, keju) dan nabati (kelapa sawit, minyak sayur, minyak kelapa dan margarin).

Selain itu Protein diperlukan untuk pertumbuhan dan penggantian sel-sel yang rusak atau mati. Protein dari makanan harus diubah menjadi asam amino sebelum diserap oleh sel mukosa usus dan dibawa ke hati melalui pembuluh darah vena portae. Sumber protein dapat diperoleh dari protein hewani (ikan, udang, kerang, kepiting, daging ayam, hati, telur, susu, dan keju) dan protein nabati (kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kedelai, tahu, dan tempe).

Dari pendapat diatas peneliti dapat berasumsi nutrisi kurang pada ibu nifas dikarenakan kurangnya asupan pada ibu setelah melahirkan. Kurang asupan nutrisi saat setelah melahirkan dikarenakan ibu lebih bayak menyiapkan nutrisi kepada anak sehingga mengesampingkan nutrisi pada siri sendiri. Selain itu minimnya pengetahuan ibu tentang gizi setelah melahirkan membuat ibu nifas tidak dapat memajemen kebutuhan nutrisinya. Padahal makanan yang dapat membantu untuk proses pada masa nifas bias ditemukan dengan gampang pada daerah ibu nifas tinggal. Sehingga sangat penting untuk bidan setempat memberikan informasi kepada ibu setelah melahirkan.

Pendidikan juga memiliki pengaruh terhadap Nutrisi pada ibu nifas. Hasil tabulasi silang antra pendidikan dengan nutrisi pada ibu nifas didapatkan bahwa hampir setengah (42,50%) responden berpendidikan SMP denagn nutrisi yang kurang yaitu 17 reonden dari total 40 responden.

Haryani (2012), megatakan bawwa pendidikan merupakan salah satu factor yang mempengaruhi nutrisi pada ibu nifas. Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Asih (2016) menambahkan bahwa Salah satu contoh, prinsip yang dimiliki seseorang dengan pendidikan rendah biasanya yang penting mengenyangkan, sehingga porsi bahan makan sumber karbohidrat lebih banyak dibandingkan dengan kelompok makanan yang lain. Sebaiknya kelompok orang dengan pendidikan tinggi memiliki kecenderungan memilih bahan makanan sumber protein dan berusaha menyeimbangkan dengan kebutuhan gizi yang lain.

Dari pendapat diatas peneliti dapat berasumsi bahwa responden dengan pendidikan SMP memiliki nutrisi yang kurang dikarenakan tingkat pendidikan dan pengetahuan responden belum terlalu luas tentang makanan bergizi dimana responden memiliki pendidikan yang kurang dan juga pengalaman yang minim sehingga responden tidak dapat menyediakan makanan yang bergizi untuk membantu penyembuhan luka perinium. Disisi lain responden tingak paham tentang gizi yang baik pada masa post partum hal ini membuat kejadian kurang nutrisi pada responden.

Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Wonotirto Kabupaten Blitar

Penelitian yang dilakukan pada pada ibu nifas di puskesmas wonotirto kabupaten blitar tentang lama penyembuhan luka pada ibu nifas didapatkan bahwa sebagian besar (90,0%) responden dengan lama penyembuhan luka perineum tidak sesuai fase yaitu 36 responden dari total 40 responden.

Rukiyah, (2010), mengatakan bahwa Laserasi perineum adalah robekan jaringan antara pembukaan vagina dan rektum. Luka jahitan perineum bisa disebabkan oleh rusaknya jaringan

secara alamiah karena proses desakan kepala janin atau bahu pada saat proses persalinan maupun tindakan episiotomi. Mukarramah (2013) menambahkan 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 . Cara perawatan Perawatan yang tidak benar menyebabkan infeksi dan memperlambat penyembuhan. Karena perawatan yang kasar dan salah dapat mengakibatkan kapiler darah baru rusak dan mengalami perdarahan (Ruth dan Wendy, 2004). Kemungkinan terjadinya infeksi karena perawatan yang tidak benar dapat meningkat dengan adanya benda mati dan benda asing. Jika luka dirawat dengan baik maka kesembuhannya juga akan lebih cepat.

Dari hasil penelitian di atas peneliti dapat berasumsi bahwa ketika responden tidak tahu tentang perawatan luka perineum dan tidak dapat merawat luka perineum dengan benar maka masa penyembuhan luka perineum akan lama dikarenakan kurangnya suplay makanan ke jaringan. Hal ini juga sangatlah penting Untuk pengetahuan tentang reponden tentang perawatan perineum yang sebaiknya diberikan pada saat post persalinan sehingga ibu nifas dapat melaksanakan perawatan perineum di rumah.

Usia memiliki hubungan yang erat dengan luka perineum. Hasil tabulasi silang antra usia dengan luka perineum didapatkan bahwa hampir setengah (40,00%) responden berusia 26-35 tahun dengan penyembuhan luka perineum yang tidak sesuai yaitu 16 reonden dari total 40 responden.

Morison (2013), berpendapat bahwa Usia Penyembuhan luka lebih cepat terjadi pada usia muda dari pada orang tua. Orang yang sudah lanjut usianya tidak dapat mentolerir stress seperti trauma jaringan atau infeksi. Sedangkan Ruth dan Wendy (2004) menambahkan Cara perawatan Perawatan yang tidak benar menyebabkan infeksi dan memperlambat penyembuhan. Karena perawatan yang kasar dan salah dapat mengakibatkan kapiler darah baru rusak dan mengalami perdarahan. Kemungkinan terjadinya infeksi karena perawatan yang tidak benar dapat meningkat dengan adanya benda mati dan benda asing. Jika luka dirawat dengan baik maka kesembuhannya juga akan lebih cepat ini terjadi pada usia yang sudah tua dan tidak dapat memahami tentang perawatan luka.

Dari pembahasan di atas peneliti dapat berasumsi bahwa responden memiliki usia dewasa pertengahan dan memilki kesembuhan luka yang tidak sesuai dengan waktu. Disini peneliti melihat bahwa usia responden sudah masuk dewasa pertengahan sehingga masa proses penyembuhan luka terhambat oleh kekurangan sel pembekuan luka ataupun kurangnya pengetahuan yang baik tentang prosedur perawatan luka.

Nutrisi juga memiliki hubungan dengan proses penyembuhan luka perenium. Hasil tabulasi silang antra nutrisi dengan luka perineum didapatkan bahwa lebih dari dari setengah (77,50%) responden memiliki nutrisi kurang dengan penyembuhan luka perineum yang tidak sesuai yaitu 31 responden dari total 40 responden.

Makarrama (2013) berpendapat bahwa nutrisi berperan penting dalam penyembuhan luka perinium. Dimana ketika Makanan yang bergizi dan sesuai porsi dikonsumsi dengan sesuai maka akan mempercepat masa penyembuhan luka perineum. Dia juga menambahkan bahwa Kemampuan ibu dalam menyediakan sarana prasarana dalam perawatan perineum akan sangat mempengaruhi penyembuhan perineum, misalnya kemampuan ibu dalam menyediakan antiseptic.

Dari pembahasan di atas peneliti dapat berasumsi bahwa ketika nutrisi tidak terpenuhi dengan baik maka suplai energi ke pembuluh kapiler juga berkurang. Sehingga trombosit yang dihasilkan juga tidak banyak untuk membantu proses penyembuhan luka. Sehingga mengkonsumsi nutrisi yang tepat dan pola makan dapat membantu proses penyembuhan luka.

Hubungan Nutrisi Dengan Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Wonotirto Kabupaten Blitar.

Berdasarkan hasil analisa data diatas menggunakan uji *spearman rho* diperoleh $p\text{ value} = 0,000$ yang berarti lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ dengan demikian dapat dikatakan H_0 ditolak dan H_1 Diterima yang berarti dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Nutrisi dengan penyembuhan luka jahitan perinium di puskesmas wonotirto kabupaten blitar di wilayah kerja puskesmas semem kabupaten kediri.

Ambarwati, (2010)Masa nifas (puerperium) adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat- alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari.Di Indonesia Angka Kematian Ibu (AKI) tergolong masih tinggi berdasarkan evaluasi *Millennium DevelopmentGoal's* (MDG's) pada tahun 2015, AKI dan AKB di indonesia masih pada posisi 305 per 100.000 kelahiran. Penyebab kematian tersebut yaitu perdarahan, hipertensi dalam kehamilan dan infeksi masa nifas.Rukiyah, (2010). MenambahkanIbu nifas dianjurkan untuk makan dengan diit berimbang, cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Faktor gizi terutama protein akan sangat mempengaruhi terhadap proses penyembuhan luka perineum karena penggantian jaringan sangat membutuhkan protein. Pantang makanan tidak boleh dilakukan oleh ibu post partum karena dapat memperlambat proses penyembuhan luka jahitan perineum sedangkan dalam proses penyembuhan luka sangat membutuhkan protein, maka ibu nifas di anjurkan untuk makan dalam pola yang benar sesuai dengan kualitas dan kuantitasnya. Iskandar, (2010) menambahkan juga Pengetahuan ibu tentang perawatan pasca persalinan sangat menentukan lama penyembuhan luka perineum. Apabila pengetahuan ibu kurang, terlebih masalah kebersihan maka penyembuhan lukapun akan berlangsung lama.

Dari pendapat diatas peneliti dapat berasumsi bahwa responden pada tempat penelitian tidak mameiliki pengetahuan yang baik tentang nutrisi dan juga penyembuhan luka perinium. Dimana kita tau bahwa nutrisi yang terpenuhi dengan baik maka akan mempercepat proses penyembuhan pada luka perineum. Tetapi hasil penelitian berbanding terbalik yakni nutrisi yang kurang dan luka perawatan perineum yang kurang pula. Untuk itu sangat dibutuhkan edukasi yang lebih mengenai pentingnya nutrisi pada penyembuhan luka perineum.

KESIMPULAN

Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar (77,5%) responden dengan kurang nutrisi yaitu 31 responden dari total 40 responden, Sebagian besar (90,0%) responden dengan lama penyembuhanluka perineum tidak sesuai fase yaitu 36 responden dari total 40 responden, Berdasarkan hasil analisa data diatas menggunakan uji *spearman rho* diperoleh $p\text{ value} = 0,000$ yang berarti lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ dengan demikian dapat dikatakan H_0 ditolak dan H_1 Diterima yang berarti dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Nutrisi dengan penyembuhan luka jahitan perinium di puskesmas wonotirto kabupaten blitar. Sehingga saran bagi ibu agar selalu menjaga gizi seimbang dalam masa post partum sehingga dapat membantu proses penyembuhan luka perineum, selain itu penting bagi bidan untuk selalu memberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan saat setelah melahirkan tentang gizi seimbang agar ibu post partum dapat mengaplikasikannya di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- A. K. Indragiri, "Bidan Prada, 2012 : Jurnal Ilmiah Kebidanan, Vol.3 No.1 Edisi Juni 2012 1," vol. 3, no. 1, pp. 1–13
- Ambarwati R dan Wulandari D., 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Mitra Cendika, Yogyakarta
- Asih, Yusari. Risneni. 2016. *Buku Ajar AsuhanKebidananNifasdanMenyusui*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Departemen Kesehatan Kabupaten Blitar. 2018. *Profil Kesehatan Kabupaten Blitar Tahun 2017, Blitar*: Departemen Kesehatan Kabupaten Blitar

Atik Setiawan Wahyuningsih et.al (Analisis Nutrisi Dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perinium Di Puskesmas Wonotirto Kabupaten Blitar)

- Marmi. 2015. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas (Peuperium Care)*. Yogyakarta : PustakaPelajar.
- Mochtar, Rustam. *Sinopsis obstetri: obstetri operatif, obstetri sosial. (2th ed)*.1998. EGC Jakarta.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- T. P. Hardika *et al* (2017)., “Luka Jahitan Perineum pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Adan-Adan Kecamatan Gurah,” pp. 1–11, 2017
- S. Rosalina *et al.*,(2017) “Hubungan asupan kalori dan protein ibu nifas dengan lama penyembuhan luka perineum di puskesmas balowerti kota kediri indonesia 1,” vol. 1, no. 2
- Wiknjosastro H. (2005) *.Ilmu Kebidanan*. Yayasan bina pustaka Sarwono Prawirohardjo : Jakarta.