

## KONSUMSI PROTEIN HEWANI DAN PROTEIN NABATI TERHADAP PENYEMBUHAN RUPTUR PERNIEUM: SCOPING REVIEW

Azizah Nafisyah Zahratul Jannah<sup>1</sup>, Khamidah Achyar<sup>2</sup>, Mutiara Ramadhani<sup>3</sup>, Repa aulia Pebriyanti<sup>4</sup>, Laelita Intan Maryani<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Email: [azizahnafisyah446@gmail.com](mailto:azizahnafisyah446@gmail.com)

### INFO ARTIKEL

**Riwayat Artikel:**

Received :21-12-2025

Revised :03-01-2026

Accepted :10-01-2026

**Keywords:** Protein intake,  
wound healing,  
postpartum mothers

**DOI:** <https://doi.org/10.62335>

### ABSTRACT

*Background: Vaginal delivery frequently results in obstetric injury, particularly perineal rupture, which is classified as an acute wound demanding suturing and optimal healing. This healing process is highly dependent on maternal nutritional status, especially protein intake, which is essential for cell regeneration and collagen synthesis. Although animal protein is widely recognized for this role, there is still a need to comprehensively compare its effectiveness with vegetable protein, considering the availability and economic aspects of plant-based sources. Objective: This Scoping Review aims to analyze and compare the differing effects of high intake patterns of animal protein versus vegetable protein on the clinical parameters of perineal rupture healing in postpartum mothers. Methods: A systematic literature search, guided by the PEOS framework (Population: Postpartum Mothers, Exposure: Animal and Vegetable Protein Intake, Outcome: Perineal Wound Healing), was conducted across four major databases (PubMed, Google Scholar, ScienceDirect, and Wiley) with a publication window of 2020-2025. Five articles meeting the quality criteria (Hawker instrument) were included, covering animal protein interventions (Egg Whites, Skim Milk, Snakehead Fish Extract) and vegetable protein (Almonds). Results*

*and Conclusion: All studies demonstrated that protein consumption significantly influences perineal wound healing. Both protein interventions (animal and vegetable sources) were proven effective in accelerating wound healing, which quantitatively measured using Quasi-Experimental methods and specific clinical instruments such as the REEDA Scale and observation of healing time acceleration. Protein supplementation is thus concluded to be a fundamental and measurable nutritional strategy to enhance the quality of postpartum recovery*

### **ABSTRAK**

Latar Belakang: Ruptur perineum pasca persalinan pervaginam merupakan cedera obstetri akut yang memerlukan penyembuhan optimal. Proses ini sangat dipengaruhi oleh asupan protein, namun efektivitas komprehensif antara protein hewani dan nabati sebagai nutrisi penyembuh luka masih perlu dianalisis. Tujuan: Penelitian ini bertujuan membandingkan pengaruh konsumsi tinggi protein hewani dan nabati terhadap parameter klinis penyembuhan ruptur perineum pada Ibu Nifas. Metode: Metode dalam penelitian ini adalah Scoping Review. Pencarian sistematis dengan kerangka PEO (P: Ibu Nifas, E: Protein Hewani/Nabati, O Penyembuhan Perineum) dilakukan pada empat basis data utama (PubMed, Google Scholar, ScienceDirect, dan Wiley) dengan rentang waktu 2020-2025. Lima artikel yang memenuhi kriteria kualitas (instrumen Hawker) diikutsertakan, meliputi intervensi protein hewani (Putih Telur, Susu Skim, Ikan Gabus) dan nabati (Kacang Almond). Hasil dan Kesimpulan: Semua studi menunjukkan bahwa konsumsi protein secara signifikan memengaruhi penyembuhan luka perineum. Intervensi protein (hewani dan nabati) terbukti efektif mempercepat penyembuhan luka, yang diukur secara kuantitatif melalui metode Quasi Eksperimen dan instrumen klinis Skala REEDA. Suplementasi protein disimpulkan sebagai strategi gizi fundamental dan terukur untuk meningkatkan kualitas pemulihan pasca persalinan.

### **PENDAHULUAN**

Ruptur perineum merupakan cedera obstetri akut yang sering terjadi pada persalinan pervaginam, mempengaruhi hingga 80-85% kasus secara global dan menjadi masalah besar karena berpotensi menyebabkan infeksi, nyeri persisten, secara dirangsang seksual dan kandung kemih jika penyembuhannya tidak optimal (WHO, 2018; Kettle & Tohill, 2011). Dari angka tersebut 60-70% memerlukan tindakan penjahitan . untuk

mempercepat proses penyembuhan dan mencegah komplikasi lanjutan (Ismail et al., 2020).

Penyebab utama rupture perineum meliputi berat badan janin besar (>4 kg), usia ibu muda, paritas rendah, persalinan cepat atau lama, serta faktor penolong persalinan (Cunningham et al., 2022). Kondisi ini berbeda dengan ruptur uteri, yang merupakan komplikasi obstetri serius akibat overdistensi rahim, induksi atau augmentasi persalinan berlebihan, maupun trauma abdomen, dengan angka kejadian yang lebih rendah namun berisiko fatal bagi ibu dan janin (ACOG, 2020). Pemulihan luka pecah perineum dipengaruhi faktor seperti status gizi (terutama protein), jenis jahitan, dan pantangan makanan, budaya yang menghambat asupan nutrisi, dengan proses penyembuhan memerlukan sintesis, kolagen dan regenerasi sel (Guyton & Hall, 2021). Berdasarkan 5 studi scoping review (2020-2025) dari PubMed, Google Scholar, ScienceDirect, dan Wiley, intervensi protein hewani (putih telur, susu skim, ikan gabus) dan nabati (kacang almond) secara signifikan mempercepat penyembuhan, diukur dengan skala REEDA dan  $p$ -value < 0,05.

Protein hewani tinggi seperti putih telur (kaya albumin, asam amino lisin, metionin) dan ikan gabus berperan esensial dalam koagulasi darah, proliferasi sel, serta pembentukan jaringan granulasi untuk menyembuhkan luka pecah perineum (Wound Healing Society, 2020), sementara protein nabati menyediakan arginin dan glisin sebagai pelengkap. Konsumsi ini dapat mempercepat penyembuhan dalam 5-7 hari, seperti terlihat pada kelompok intervensi putih telur yang luka mengering lebih cepat dibandingkan control, dengan pengaruh protein hewani lebih unggul secara biologis dari pada nabati meskipun keduanya efektif (Sulastri et al., 2021). Scoping review ini bertujuan menganalisis perbandingan konsumsi protein hewani (telur, ikan gabus) versus nabati terhadap parameter klinis penyembuhan pecah perineum pada ibu nifas, menggunakan kerangka PEOS dan instrument Hawker untuk rekomendasi gizi pascapartum.

## **METODE PENELITIAN**

Metode dalam penelitian ini adalah Scoping Review yaitu pandangan terstruktur yang bisa dipakai menafsirkan masalah berlandas kebenaran menggambarkan pikiran melandasi kawasan riset, asal mula, data serta bentuk informasi yang ada (Tricco et al., 2016). Scoping Review bertujuan untuk menjawab setiap pertanyaan dari topik suatu penelitian yang telah ditentukan dengan berbagai sumber dalam artikel penelitian yang sama setelah itu dikelompokkan serta dapat membuat kesimpulan. Langkah Langkah pelaksanaan scoping review yaitu 1) mengidentifikasi pertanyaan penelitian; 2) mengidentifikasi sumber literature yang relevan; 3) Seleksi/Pemilihan literature; 4) memetakan data; 5) menyusun, meringkas, dan melaporkan hasil (Arksey & O'Malley, 2005).

### Langkah 1: Mengidentifikasi pertanyaan scoping review

Dalam kerangka kerja studi literatur sistematis, kerangka Population, Exposure, Outcome, atau Theme (PEOS) diadaptasi oleh peneliti untuk merumuskan pertanyaan penelitian dan memandu strategi pencarian literatur yang efektif. Model PEOS berfungsi sebagai alat konseptual untuk mengidentifikasi komponen-komponen utama yang relevan dalam studi, meliputi populasi subjek (Population), intervensi atau faktor risiko (Exposure), serta hasil yang diukur (Outcome), atau topik sentral (Theme). Dari hal yang telah dijabarkan, pertanyaan dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana proses penyembuhan luka perineum yang dilaporkan dalam penelitian tahun 2020-2025?
2. Bagaimana pengaruh konsumsi protein hewani (putih telur, susu skim, ikan gabus) dan protein nabati (kacang almond) terhadap penyembuhan rupture perineum?
3. Outcome klinis apa saja yang digunakan untuk menilai penyembuhan luka perineum pada ibu nifas setelah intervensi rupture perineum?
4. Bagaimana perbandingan efek konsumsi protein hewani dan protein nabati terhadap penyembuhan rupture perineum pada ibu nifas berdasarkan indikator klinis yang digunakan dalam penelitian?

**Tabel 1. Framework PEO**

Populasi	Eksposure	Outcome
Ibu Nifas	Konsumsi Protein Hewani dan Protein Nabati	Penyembuhan Luka Perineum

### Langka 2: Mengidentifikasi sumber *literature* yang relevan

Mengidentifikasi sumber literatur yang relevan yang dapat dilaksanakan setelah pertanyaan penelitian dirumuskan secara definitif dan kriteria inklusi serta eksklusi telah ditetapkan dengan jelas.

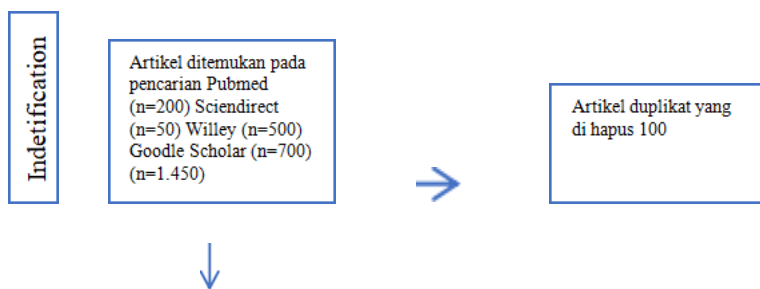
**Tabel 2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

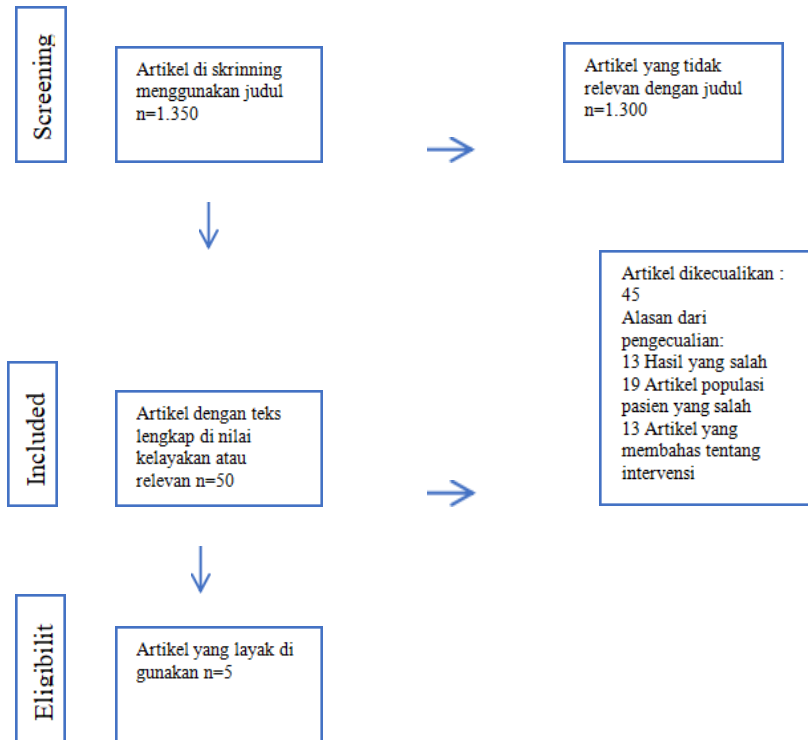
Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1. Artikel yang diterbitkan dari tahun 2020 - 2025	1. Melibatkan populasi selain ibu nifas
2. Artikel yang diterbitkan dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia	2. Fokus pada gizi secara umum (misalnya, hanya Vitamin C, Zinc, atau karbohidrat) tanpa ada pengukuran spesifik tentang peran protein.
3. Artikel melibatkan Ibu Nifas	3. Mengukur hasil yang tidak terkait dengan penyembuhan luka

- |   |   |
|---|---|
| <p>(Postpartum) sebagai subjek penelitian.</p> <p>4. Artikel tersedia dalam bentuk Teks Penuh (<i>Full Text</i>) dan dapat diakses.</p> <p>5. Artikel secara spesifik mengukur Penyembuhan Ruptur Perineum</p> <p>6. Artikel tentang konsumsi protein hewani dan/atau protein nabati sebagai intervensi atau variabel independen.</p> | <p>perineum (misalnya, produksi ASI, kadar hemoglobin, atau bonding ibu-bayi).</p> <p>4. Artikel Opini</p> <p>5. Blogspot</p> |
|---|---|

Pencarian literatur untuk Scoping Review ini dilakukan secara sistematis melalui berbagai basis data elektronik terkemuka. Sumber-sumber yang digunakan untuk mengidentifikasi artikel meliputi PubMed, Google Scholar, ScienceDirect, dan Wiley. Proses penelusuran artikel ini sangat bergantung pada serangkaian kata kunci yang relevan dengan fokus penelitian. Kata kunci yang di gunakan ("*Perineal Tear*" OR "*Perineal Laceration*" OR "*Ruptur Perineum*") AND ("*Protein Intake*" OR "*Dietary Protein*" OR "*Konsumsi Protein*") AND ("*Wound Healing*" OR "*Healing*" OR "*Penyembuhan Luka*").

### Langka 3: Seleksi *literature*





**Gambar 1. Prisma Flow diagram Alur**

Proses seleksi literatur dilakukan secara sistematis mengikuti pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) untuk menjamin transparansi dan replikasi. Seleksi ini dibagi menjadi empat fase utama: Identifikasi, Penyaringan (*Screening*), Penilaian Kelayakan (*Eligibility*), dan Inklusi (*Included*).

Setelah proses identifikasi awal berdasarkan Diagram Alur PRISMA, sebanyak 1.450 artikel diimpor ke aplikasi manajemen referensi (Mendeley) untuk tahap penyaringan awal. Langkah selanjutnya, proses seleksi dan penyaringan yang lebih mendalam dilakukan menggunakan perangkat lunak khusus, *Covidence*. Dari jumlah tersebut, hanya 5 artikel yang lolos dan dinilai layak untuk diikutsertakan. Artikel-artikel terpilih ini kemudian menjalani Penilaian Kritis (*Critical Appraisal*) untuk mengevaluasi kualitas metodologisnya. Penilaian kualitas dilakukan secara independen oleh peneliti dengan menggunakan instrumen penilaian Hawker (Hawker et al., 2002), yang memastikan hanya studi dengan kualitas bukti yang kuat yang dimasukkan ke dalam sintesis hasil.

**Langka 4: Data Charting**

<b>Title/Author/Year</b>	<b>Country</b>	<b>Aim</b>	<b>Type of Research</b>	<b>Result</b>	<b>Grade</b>
Hubungan pemberian tambahan putih telur terhadap Percepatan penyembuhan luka perineum derajat ii pada ibu Nifas di bpm utin mulia tahun 2019/Santy dkk/2020	Indonesia	Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menjelaskan pengaruh konsumsi tambahan putih telur terhadap percepatan penyembuhan luka perenium derajat II pada ibu nifas di PMB Utin Mulia Kota Pontianak.	Tipe Kuantitatif	Hasil penelitian menyimpulkan bahwa pemberian putih telur ayam dan susu skim efektif untuk mempercepat penyembuhan luka perineum Derajat II pada ibu nifas. Efektivitas ini dibuktikan dengan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 (<0,05) pada kedua kelompok intervensi (konsumsi putih telur ayam dan konsumsi susu skim), yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan.	A
Efektivitas setelah pemberian putih telur ayam dan susu skim Untuk penyembuhan luka perineum pada ibu	Indonesia	bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian putih telur ayam dan susu skim terhadap penyembuhan luka perineum	Tipe Kuantitatif	bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian putih telur ayam dan susu skim terhadap penyembuhan	A

nifas/Agustin & Dian/2024				luka perineum ini dibuktikan dengan perolehan nilai p-value sebesar 0,000 (<0,05) pada kelompok intervensi, baik untuk konsumsi putih telur ayam maupun susu skim.	
Pengaruh mengkonsumsi ekstrak ikan gabus terhadap Penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di rsud syekh yusuf Gowa/ Fitrahminarsih dkk/2022	Indonesia	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan pengaruh konsumsi tambahan putih telur terhadap percepatan penyembuhan luka perineum derajat II pada ibu nifas.	Tipe desain deskriptif	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan bermakna antara pemberian putih telur dengan penyembuhan luka perineum derajat II pada ibu nifas. Hal ini dibuktikan dengan nilai P-Value sebesar 0,010 (p<0,05), di mana 90% responden pada kelompok intervensi (diberi putih telur) mengalami percepatan penyembuhan luka pada hari ke-5.	A
Asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan konsumsi putih telur Untuk	Indonesia	Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk melaksanakan dan	Tipe Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh	A

<p>penyembuhan luka perineum di pmb siti julaeha Kota pekanbaru tahun 2021/Anggraini &amp; Yulrina/2022</p>		<p>mendokumentasikan asuhan kebidanan secara menyeluruh dan berkesinambungan (menggunakan pendekatan manajemen dan dokumentasi SOAP) pada ibu nifas dengan fokus pada konsumsi putih telur untuk mempercepat penyembuhan luka perineum</p>		<p>signifikan konsumsi kacang almond terhadap penyembuhan luka laserasi perineum derajat dua dan tiga , dengan hasil uji statistik (dependent T-test) memperoleh nilai p-value sebesar 0,000 (&lt;0,05). Hal ini mengindikasikan bahwa konsumsi kacang almond memiliki peran dalam mempercepat penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi.</p>	

**Langka 5: Mapping Data**

**Tabel 5. Mapping Data**

No	Tema	Nomor artikel
1	Artikel melibatkan Ibu Nifas (Postpartum) sebagai subjek penelitian.	A1, A2, A3, A4, A5
2	Artikel secara spesifik mengukur Penyembuhan Ruptur Perineum	A1, A2, A3, A4, A5
3	Konsumsi protein hewani dan atau/ protein nabati sebagai intervensi atau variabel independen	A1, A2, A3, A4, A5

4	Jenis dan metode penelitian yang digunakan dalam menilai pengaruh konsumsi protein terhadap penyembuhan luka perineum	A1, A2, A3, A4, A5
---	---	--------------------

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik yang diperoleh sebanyak 5 artikel yang layak untuk digunakan dalam scoping review ini menggunakan metode dengan artikel yang terdapat dari Indonesia. Berdasarkan hasil penilaian, semua artikel kategori Grade A.

Hasil Review dari 5 artikel didapatkan 3 tema yaitu Ibu Nifas (Postpartum) sebagai subjek penelitian, mengukur Penyembuhan Ruptur Perineum, dan Konsumsi protein hewani dan/atau protein nabati sebagai intervensi atau variabel independen.

### 1. Ibu Nifas (Postpartum) sebagai subjek penelitian.

Masa nifas merupakan periode kritis yang menuntut pemulihan kondisi fisik ibu pasca persalinan, di mana penyembuhan luka perineum menjadi salah satu tantangan terbesar. Kelima artikel yang dikaji secara konsisten menempatkan Ibu Nifas sebagai subjek penelitian utama karena kelompok inilah yang mengalami ruptur atau laserasi perineum suatu kondisi yang memerlukan intervensi gizi segera. Sebagai contoh, studi oleh Agustin & Putri berfokus pada efektivitas pemberian putih telur ayam dan susu skim untuk penyembuhan luka perineum pada Ibu Nifas. Demikian pula, Farlikhatun & Ernas (2024) secara spesifik menguji pengaruh konsumsi protein nabati kacang almond terhadap kualitas penyembuhan luka perineum pada Ibu Nifas. Pemilihan kelompok subjek ini memperkuat relevansi penelitian yang Anda lakukan, karena semua intervensi protein yang diuji diarahkan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi spesifik selama fase pemulihan ini.

Keterlibatan Ibu Nifas dalam studi-studi ini didasarkan pada prinsip fisiologis bahwa proses penyembuhan luka (termasuk luka perineum derajat II dan III) sangat membutuhkan protein sebagai bahan baku utama untuk perbaikan jaringan, sintesis kolagen, dan fungsi imun. Penelitian-penelitian ini, seperti yang dilakukan oleh Santy et al., (2020) (tentang putih telur) dan Fitrahminarsih et al., (2022) (tentang ekstrak ikan gabus), menggarisbawahi pentingnya suplementasi protein dalam diet Ibu Nifas untuk mengurangi risiko komplikasi dan mempercepat regenerasi sel. Oleh karena itu, populasi Ibu Nifas bukan sekadar target penelitian, melainkan merupakan populasi dengan kebutuhan nutrisi yang terbukti klinis dalam proses penyembuhan luka pasca-melahirkan.

Implikasi temuan ini bagi kebijakan klinis adalah penekanan pada edukasi dan implementasi diet tinggi protein segera setelah melahirkan. Studi kasus oleh Anggraini & Ardhiyanti (2022), misalnya, menunjukkan bahwa konsumsi putih telur pada Ibu Nifas dapat mempercepat luka perineum mengering pada kunjungan kedua. Ini menunjukkan bahwa intervensi yang ditargetkan pada Ibu Nifas, baik melalui makanan hewani seperti telur dan ikan gabus, maupun makanan nabati seperti almond, memiliki potensi besar

untuk meningkatkan kualitas asuhan pasca persalinan. Secara keseluruhan, fokus yang konsisten pada Ibu Nifas di kelima artikel mengukuhkan bahwa suplementasi protein merupakan strategi yang fundamental dan efektif dalam manajemen perawatan luka perineum.

Penggunaan Ibu Nifas sebagai subjek penelitian juga memengaruhi pilihan desain metodologis yang dominan di antara studi-studi ini, yaitu desain kuantitatif eksperimental atau kuasi-eksperimental seperti two group post test only design. Desain ini sangat tepat karena memungkinkan peneliti untuk mengukur secara objektif perbedaan skor penyembuhan luka (sebagai variabel dependen) antara kelompok yang menerima intervensi protein (kelompok intervensi) dan kelompok kontrol. Tujuan akhir dari metode ini adalah memberikan bukti berbasis angka ( $p\text{-value} < 0,05$ ) yang meyakinkan mengenai pengaruh signifikan konsumsi protein baik itu putih telur, susu skim, ekstrak ikan gabus, maupun kacang almond terhadap kecepatan dan kualitas pemulihan luka perineum pada Ibu Nifas. Meskipun terdapat studi kasus (case study) yang bersifat deskriptif, mayoritas temuan yang signifikan dan dapat digeneralisasikan bersumber dari pendekatan eksperimental yang menargetkan populasi Ibu Nifas dengan kebutuhan pemulihan yang serupa.

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Ija (2009) 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.

## 2. Mengukur Penyembuhan Ruptur Perineum

Marbun (2019) mengemukakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam struktur dan karakteristik kulit sepanjang rentang kehidupan seseorang. Perubahan ini berjalan seiring dengan perubahan fisiologis normal yang terjadi pada sistem tubuh lainnya, sehingga memengaruhi kerentanan kulit terhadap cedera (predisposisi) dan menurunkan efisiensi mekanisme penyembuhan luka seiring bertambahnya usia.

Pengukuran penyembuhan ruptur perineum menjadi variabel hasil (dependen) kunci dalam semua studi intervensi gizi ini, berfungsi sebagai indikator efektivitas konsumsi protein tambahan. Karena penyembuhan luka adalah proses biologis yang kompleks dan bertahap, pemilihan instrumen pengukuran menjadi krusial untuk memastikan validitas dan reliabilitas temuan. Mayoritas penelitian dalam kajian ini menggunakan pendekatan klinis yang berfokus pada observasi visual dan kondisi fisik luka itu sendiri. Tujuannya adalah untuk mengukur sejauh mana intervensi protein (hewani atau nabati) mampu mempercepat fase proliferasi dan remodelling pada jaringan perineum yang rusak pasca persalinan.

Salah satu metode pengukuran yang paling canggih dan spesifik dalam kelima artikel ini adalah penggunaan Skala REEDA (Redness, Edema, Ecchymosis, Discharge, Approximation). Skala ini digunakan secara spesifik oleh Farlikhatun & Ernas (2024) dalam studi tentang kacang almond untuk menilai kualitas penyembuhan luka laserasi

perineum derajat II dan III. Skala REEDA memungkinkan peneliti memberikan skor numerik untuk setiap komponen luka, memberikan hasil yang lebih objektif dan terperinci dibandingkan observasi sederhana. Penggunaan skala standar ini menunjukkan upaya untuk mengkuantifikasi penyembuhan luka, sehingga hasilnya (nilai  $p=0,000$ ) dapat dipercaya dan relevan secara klinis.

Selain skala terstandar, beberapa studi memilih fokus pada percepatan waktu penyembuhan atau perubahan kondisi luka secara umum. Misalnya, Santy et al., (2020) mengukur hubungan konsumsi putih telur dengan percepatan penyembuhan luka perineum Derajat II dan mencatat bahwa 90% responden pada kelompok intervensi menunjukkan percepatan penyembuhan pada hari ke-5. Pendekatan ini mengukur dimensi temporal, di mana variabel hasil dilihat dari perbandingan durasi yang dibutuhkan subjek intervensi untuk mencapai kriteria penyembuhan tertentu (misalnya, luka sudah kering). Studi kasus oleh Anggraini & Ardhiyanti juga menggunakan pengukuran sederhana, di mana hasil intervensi putih telur dievaluasi berdasarkan kondisi luka yang sudah mengering pada kunjungan kedua (7 hari postpartum).

3. Konsumsi protein hewani dan/atau protein nabati sebagai intervensi atau variabel independen

Craig dan Mangels (2009) menekankan bahwa protein nabati umumnya memiliki profil asam amino yang kurang lengkap dibandingkan protein hewani. Namun, profil gizi protein nabati dapat ditingkatkan secara signifikan dengan mencampurkan berbagai sumber protein nabati yang memiliki asam amino pembatas berbeda, sehingga menghasilkan komposisi protein yang saling melengkapi.

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.

Utari (2011) menunjukkan bahwa studi tentang protein nabati telah mengalami peningkatan signifikan dalam satu hingga satu setengah dekade terakhir (10-12 tahun), menawarkan bukti mendalam mengenai pengaruh positifnya pada berbagai aspek kesehatan, termasuk proses penyembuhan luka. Secara komposisi, protein nabati unggul dalam kandungan asam amino seperti arginin, glisin, dan alanin, sementara protein hewani cenderung lebih kaya akan lisin dan metionin.

Hayu (2013) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa protein memiliki peran krusial dalam proses penyembuhan luka perineum. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan protein yang sangat tinggi untuk regenerasi sel baru guna menggantikan jaringan yang rusak selama tahap perbaikan luka.

Kelima studi yang dikaji secara tegas menempatkan konsumsi protein sebagai variabel independen atau intervensi utama yang diuji pengaruhnya terhadap penyembuhan ruptur perineum pada Ibu Nifas. Fokus intervensi ini didasarkan pada

peran biologis protein, khususnya kandungan asam amino dan albumin, yang esensial dalam proses koagulasi darah, proliferasi sel, sintesis kolagen, dan pembentukan jaringan granulasi, yang semuanya vital untuk menutup luka. Secara keseluruhan, intervensi yang digunakan sangat beragam, mencakup sumber protein hewani murni, kombinasi hewani, dan sumber nabati, yang menunjukkan eksplorasi luas terhadap potensi nutrisi dalam mempercepat pemulihan pasca persalinan.

Mayoritas penelitian berfokus pada Protein Hewani sebagai intervensi. Sumber hewani yang paling dominan adalah Putih Telur Ayam, yang diuji dalam bentuk konsumsi tambahan pada studi Santy et al., (2020). dan sebagai bagian dari asuhan kebidanan pada studi kasus Anggraini & Ardhiyanti (2022). Efektivitas protein hewani semakin diperkuat dengan studi Agustin & Putri, yang menggunakan kombinasi Putih Telur Ayam dan Susu Skim untuk penyembuhan luka perineum. Selain itu, intervensi protein hewani yang sangat spesifik juga ditunjukkan oleh Fitrahminarsih et al., (2022) yang menguji Ekstrak Ikan Gabus, dengan kandungan albumin tinggi, sebagai pendorong percepatan penyembuhan luka perineum. Konsistensi penggunaan sumber hewani ini mengindikasikan bahwa protein dengan nilai biologis tinggi dianggap sebagai standar emas dalam intervensi nutrisi luka.

## KESIMPULAN

Secara keseluruhan, intervensi konsumsi protein, baik yang bersumber dari hewani (Putih Telur, Susu Skim, Ekstrak Ikan Gabus) maupun nabati (Kacang Almond), terbukti efektif dan berpengaruh signifikan dalam mempercepat penyembuhan ruptur/lacerasi perineum pada Ibu Nifas (Postpartum Mothers). Pengukuran efektivitas dilakukan melalui metode kuantitatif (Quasi Eksperimen) dan didukung oleh pengukuran klinis spesifik, seperti penggunaan skala REEDA dan observasi kondisi luka (kering/basah), yang seluruhnya menyimpulkan bahwa suplementasi protein merupakan strategi gizi yang fundamental dan terukur dalam manajemen asuhan pasca persalinan untuk meningkatkan kualitas pemulihan luka.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada dosen Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah membantu dalam penyusunan laporan ini sehingga dapat terselesaikan dengan sangat baik dan bisa dipublikasikan serta dapat berguna bagi pembaca.

## DAFTAR PUSTAKA

ACOG (American College of Obstetricians and Gynecologists). (2018). Practice Bulletin No. 198: Prevention and Management of Obstetric Lacerations at Vaginal Delivery. *Obstetrics & Gynecology*, 132(3), e87–e102.  
<https://10.1097/AOG.0000000000002841>

- Anggraini, P., & Ardhiyanti, Y. (2022). Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas dengan Konsumsi Putih Telur untuk Penyembuhan Luka Perineum di PMB Siti Julaeha Kota Pekanbaru Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(2), 64–70. <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol2.Iss2.724>
- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology: Theory and Practice*, 8(1), 19–32. <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Craig, W.J., & Mangels, A.R. (2009). Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets, *Journal of the American Dietetic Association*. 109(7). 1266–1282. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.027>
- Farlikhatun, L., & Ernas, I. (2024). Pengaruh Konsumsi Tinggi Protein Nabati Kacang Almond Terhadap Kualitas Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di RS. Medirosa 2 Cibusah Tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(1), 107–112.
- Fitrahminarsih N, N., Hatima, H., & Nirwana. (2022). Pengaruh Mengonsumsi Ekstrak Ikan Gabus Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas di RSUD Syekh Yusuf Gowa. *THIANANTRA: Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 1(3), 123–130.
- Hayu, R., Rohmawati, L. A., & Alie, Y. (n.d.). (2013). Perineum Di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang (Correlation Between Nutrition Status and Healing of Ulcer Perineum At Public Health of Cukir Jombang), 17–22.
- Ija, M. (2009). Pengaruh Status Gizi Pasien Bedah Mayor Pre Operasi Terhadap Penyembuhan Luka dan Lama Rawat Inap Pasca Operasi di RSUP. Dr. Sarjito Yogyakarta. Tesis S2. Yogyakarta. Pascasarjana UGM.
- Marbun, U. (2019). Hubungan Antara Mobilisasi Dini Dengan Penyembuhan Luka Perineum Ruptur Tingkat I Dan II Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Turikale Maros. 14, 385–389.
- Ningsih, W. P., Maryam, S., & Pratiwi, D. R. (2024). Edukasi Manajemen Perawatan Luka Perineum Pada Ibu Hamil Trimester III Di Posyandu Dasan Suman Pringgarata. *Dedikasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2).
- Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K., Colquhoun, H., Kastner, M., Levac, D., Ng, C., Sharpe, J. P., Wilson, K., Kenny, M., Warren, R., Wilson, C., Stelfox, H. T., & Straus, S. E. (2016). A scoping review on the conduct and reporting of scoping reviews. In *BMC Medical Research Methodology*. <https://doi.org/10.1186/s12874-016-0116-4>
- Utari, D. M., Hadi, R., & Muhilal, R. (2011). Potensi Asam Amino pada Tempe untuk Memperbaiki Profil Lipid dan Diabetes Mellitus Potency of Amino Acid in Tempeh for Improving Lipid Profile and Diabetes, *Kesmas*. 5(4). 166–70.
- Utari, W. R., & PWNM, K. L. (2018). Pengaruh Konsumsi Tinggi Protein Nabati Kacang Almond Terhadap Kualitas Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di RS. Medirosa 2 Cibusah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(2)
- Wahyuningsih, A. S., Oktaviana, S., & Nurhidayah, R. (2023). Analisis Nutrisi Dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perinium Di Puskesmas Wonotirto Kabupaten Blitar. *Journal Of Health Science Community*, 3(3), 146-154.