

BUKU SAKU

**EDUKASI MANFAAT IKAN GABUS UNTUK PROSES
PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM**



**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
TAHUN 2025**

BUKU SAKU

**EDUKASI MANFAAT IKAN GABUS UNTUK PROSES
PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM**



Oleh :

**AGNETIA KIRANA SASMAYA
202422234**

Pembimbing :

Siska Ningtyas Prabasari, M.Sc., Ns-Mid

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
TAHUN 2025**

PRAKARTA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan berbagai kemudahan, petunjuk serta karunia yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan buku saku ini yang berjudul “Edukasi Manfaat Ikan Gabus Untuk Proses Penyembuhan Luka Perineum”. Buku saku ini berisi tentang pemberian ikan gabus untuk mempercepat penyembuhan robekan jalan lahir. Penulis berharap buku saku ini dapat bermanfaat terutama pada ibu hamil yang mengalami robekan jalan lahir.

Surakarta, Mei 2025

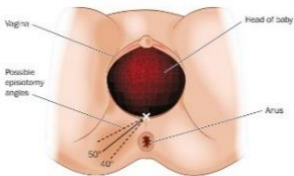
Penulis

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL	2
PRAKARTA	3
DAFTAR ISI	4
Masa Nifas	5
Robekan jalan lahir	6
Faktor Risiko Robekan jalan lahir	7
Dampak Robekan jalan lahir	8
Pencegahan Robekan jalan lahir	9
Perawatan Robekan jalan lahir	10
Penanganan Robekan jalan lahir	11
Ikan Gabus	12
Efektifitas Ikan Gabus	13
Bentuk Olahan Ikan Gabus	14
Dosis dan Durasi Konsumsi	15
Keamanan untuk Ibu Menyusui	15
Kapan Ikan Gabus Baik Dikonsumsi.....	16
Siapa yang Perlu Berhati-hati.....	16
Pemanfaatan Tradisional dan Edukasi	17
PENUTUP.....	18
REFERENSI	19

Apa Itu Luka Perineum?

Luka perineum adalah robekan yang terjadi di area antara vagina dan anus saat persalinan. Robekan ini bisa menimbulkan nyeri, bengkak, dan mengganggu aktivitas sehari-hari ibu. Proses penyembuhan luka sangat bergantung pada nutrisi yang dikonsumsi.



(Cunningham et al., 2022)

Ikan Gabus: Si Kecil Kaya Manfaat

Ikan gabus (*Channa striata*) adalah jenis ikan air tawar yang mudah ditemukan di Indonesia.

Kandungan Gizi Unggulan Ikan Gabus:

- **Albumin:** protein tinggi yang penting untuk proses penyembuhan luka
- **Protein:** membentuk jaringan baru
- **Zat Besi:** mencegah anemia pasca melahirkan
- **Zink (Zn):** mempercepat regenerasi sel
- **Asam Amino Esensial:** penting untuk pembentukan kolagen



(Hidayat et al., 2021)

Manfaat Ikan Gabus untuk Penyembuhan Luka Perineum

Mempercepat regenerasi jaringan sehingga mempercepat tertutupnya luka

Mengurangi peradangan sehingga luka lebih cepat kering

Meningkatkan daya tahan tubuh sehingga mencegah infeksi

Mengurangi nyeri luka sehingga lebih nyaman beraktivitas

Mempercepat pemulihan pasca persalinan sehingga mendukung ASI

Cara Konsumsi Ikan Gabus yang Disarankan



Kukus



Sup Bening



Pepes



Bubur Ikan Gabus

Yang Perlu Dihindari

Goreng berlebihan

Bumbu terlalu pedas

Makanan siap saji dari ikan gabus olahan

Contoh Menu Sederhana

Sup Ikan Gabus Sehat:

Ikan gabus kukus

Wortel, daun bawang, seledri

Bumbu minimal (bawang putih, garam sedikit)

Minum air putih hangat setelah makan

Tips Tambahan untuk Ibu Nifas

Istirahat cukup

Ganti pembalut secara rutin

Jaga kebersihan luka perineum

Konsumsi cukup air dan buah tinggi vitamin C

Rutin kontrol ke tenaga kesehatan

Referensi

Aminati, F. R., Yastuti, I. Y., & Dewi, T. M. (2023). Efektivitas senam kegel terhadap penyembuhan robekan jalan lahir pada ibu post partum hari ke-1 sampai hari ke-7 di PMB Kartini Kecamatan Kabupaten Pendidikan Malang. *Tambusai, Wagir Jurnal* 7(3).

Faizaturrahmi, E., & Aprianti, N. F. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin spontan di Puskesmas Aikmel. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 11(1).

Nidayah, R., & Rosyidah, A. (2020). Pengaruh konsumsi ikan gabus terhadap penyembuhan robekan jalan lahir pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(2), 110-117.

Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kusuma, A., & Santosa, R. (2022). Budi daya dan nilai gizi ikan gabus. Universitas Gadjah Mada.

Lestari, N. P., dkk. (2023). Kandungan nutrisi ikan gabus dan farmakologinya. *Biologi*, 9(1), potensi Jurnal Sains 15–22.

Mahmudah, N., & Salsabila, T. (2025). Inovasi makanan fungsional berbasis daun kelor dan ikan gabus untuk ibu hamil dan nifas. *Prosiding Seminar Nasional Gizi Seimbang 2025*, 122–130.

Munafiah, D., dkk. (2022). Manfaat kompres dingin pada nyeri perineum kala IV. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 26–33.