

MEDIA BUKU SAKU TENTANG PEMBERIAN IKAN GABUS UNTUK PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS

Eka Neneng Suwarni¹, Sri Kustiyati²
echa.ensu2612@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang: Masa nifas (puerperium) merupakan masa setelah plasenta lahir hingga alat-alat reproduksi kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil) dalam waktu kurang lebih 40 hari. Pada saat proses persalinan ibu seringkali mengalami robekan jalan lahir. Kebutuhan paling utama dalam proses untuk mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu nifas terdapat beberapa cara, salah satunya adalah nutrisi yang baik untuk sistem imun dan penyembuhan luka, yaitu dengan mengkonsumsi makanan tinggi protein yang dapat diperoleh pada ikan gabus, dimana ikan gabus berkhasiat mempercepat penyembuhan luka dan dapat terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan kadar albumin dan daya tahan tubuh serta mempercepat proses penyembuhan luka. Daging ikan gabus mengandung 70% protein dan 21% albumin. Daging ikan gabus juga mengandung asam amino yang lengkap serta *mikronutrien zinc, selenium, iron, alisin, alil sulfide* dan *furostanolglukosida*. **Metode:** Menggunakan deskripsi luaran buku saku yang berjudul “Media Buku Saku Tentang Pemberian Ikan Gabus untuk Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas” dibuat dengan menggunakan aplikasi canva. **Hasil:** Buku saku yang berjudul “Pemberian Ikan Gabus untuk Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas”. **Kesimpulan:** Telah terciptanya media buku saku ini dapat dijadikan salah satu media untuk menambah pengetahuan tentang manfaat ikan gabus dalam penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. **Saran:** Diharapkan buku saku ini dapat dimanfaatkan untuk menambah pengetahuan ibu nifas untuk penyembuhan luka perineum.

Kata Kunci: Ibu Nifas, Ikan Gabus, Luka Perineum