



# “Ibu Hebat Pulih Cepat Khasiat Ikan Gabus untuk Luka Perineum”

*Disusun Oleh :*      *Dosen Pembimbing :*

ELPA EFPRIYANA  
202422188

ENNY YULIAWASTI,  
S.SIT., M.KEB

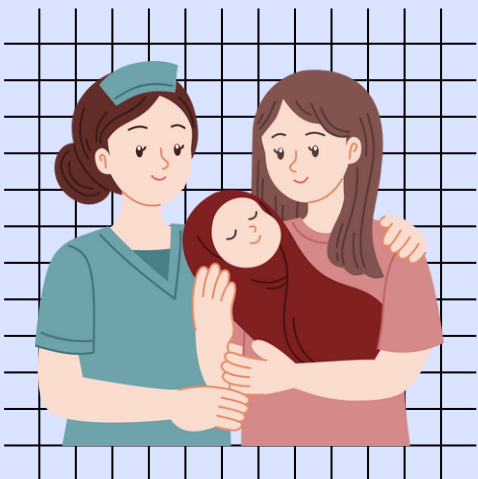


## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr. Web.

Puji syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Buku Saku ini yang berjudul "Manfaat Pemberian Ikan Gabus Pada Penyembuhan Luka Perineum Ibu Postpartum". Penulis berharap buku saku ini dapat bermanfaat untuk Ibu mengenai manfaat ikan gabus sebagai salah satu upaya penyembuhan luka pasca melahirkan.

Surakarta, Maret 2025



Elpa Efpriyana

# Daftar Isi

<b>Kata Pengantar</b> .....	<b>1</b>
<b>Daftar isi</b> .....	<b>2</b>
<b>Prakata</b> .....	<b>3</b>
<b>Glossary</b> .....	<b>4</b>
Masa Nifas .....	5
Tujuan Perawatan Masa Nifas .....	6
Tanda bahaya masa nifas .....	7
Luka Perineum .....	8
Derajat Luka Perineum .....	9
Penyebab Luka Perineum .....	10
Perawatan Luka Perineum .....	11
Makanan Perawatan Luka Perineum .....	12
Penanganan Luka Perineum .....	13
Ikan Gabus .....	15
Kandungan Ikan Gabus .....	16
Manfaat Ikan Gabus .....	17
kebutuhan konsumsi Ikan Gabus .....	18
<b>Penutup</b> .....	<b>19</b>
<b>Referensi</b> .....	<b>20</b>

## ~ PRAKATA ~

Sebuah ungkapan apresiasi...

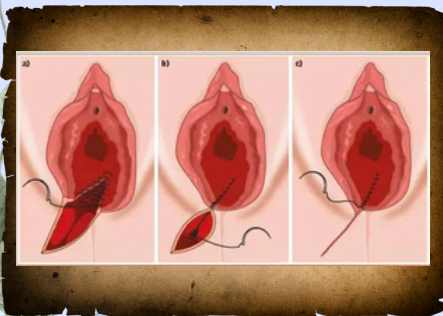
Ibu Hebat! selamat telah  
berjuang melahirkan buah  
hati dengan segala proses  
panjang dan melelahkan,  
akhirnya terobati dengan  
hadirnya si buah hati di  
dunia ini setelah melahirkan,  
kini tibalah masa nifas yang  
akan dilalui...

# -GLOSSARY-



Merupakan masa yang dilalui setiap wanita setelah melahirkan, berlangsung sejak plasenta lahir sampai dengan 6 minggu setelah kelahiran.

## Masa Nifas



Merupakan luka pada bagian perineum karena robekan pada jalan lahir baik karena rupture tindakan episiotomy pada waktu melahirkan janin.

## Luka perineum



Merupakan salah satu jenis ikan konsumsi di mana ikan ini terkenal kaya akan protein dan abumin

## Ikan Gabus

# Masa Nifas



Merupakan masa yang dilalui setiap wanita setelah melahirkan, berlangsung sejak plasenta lahir sampai dengan 6 minggu/ 42 hari setelah kelahiran.



## TUJUAN PERAWATAN MASA NIFAS

Merupakan luka pada bagian perineum karena robekan pada jalan lahir baik karena ruptur tindakan episiotomy pada waktu melahirkan janin.



Memberikan pendidikan kesehatan pada Ibu yang berkaitan dengan perawatan kesehatan diri, nutrisi, menyusui, pemberian imunisasi pada bayi

Memberikan pelayanan KB pada Ibu, untuk merencanakan dan memilih jenis alat kontrasepsi yang akan digunakan.

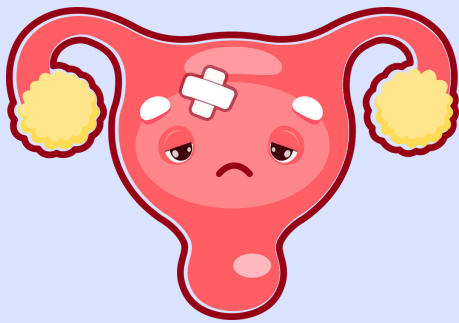


# TAHAPAN MASA NIFAS



## **Puerperium dini (Immediate Postpartum)**

Masa segera setelah plasenta lahir sampai dengan 24 jam.



## **Puerperium Intermediate (early Postpartum)**

Masa nifas 1-7 hari, yaitu masa di mana involusi uterus (pengecilan rahim) harus dipastikan dalam keadaan normal.



## **Puerperium Remote (Late Postpartum)**

Masa nifas 1-6 minggu yaitu waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna

# Tanda Bahaya Masa Nifas



## **Payudara bengkak dan nyeri**

Nyeri, Kemerahan, dan Bengkak pada Payudara Bisa menunjukkan mastitis (infeksi payudara).



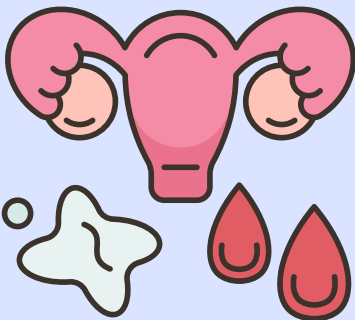
## **Demam Tinggi**

Suhu tubuh lebih dari 38°C, bisa menandakan infeksi rahim, saluran kemih, atau payudara.



## **Perdarahan Berlebihan**

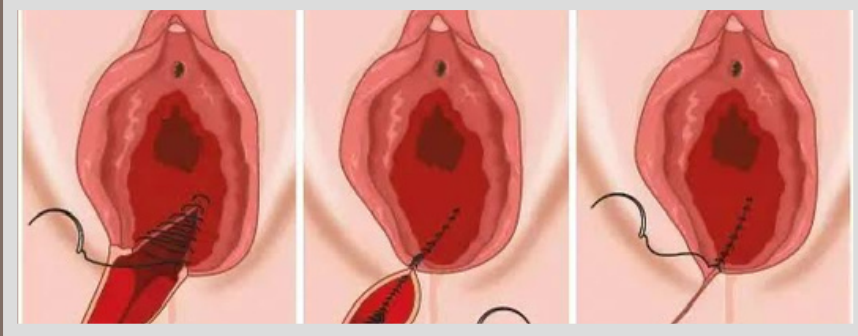
- Darah keluar sangat banyak (membasahi 1 pembalut dalam waktu kurang dari 1 jam, terus-menerus).
- Gumpalan darah besar keluar.
- Perdarahan kembali banyak setelah sempat berkurang.



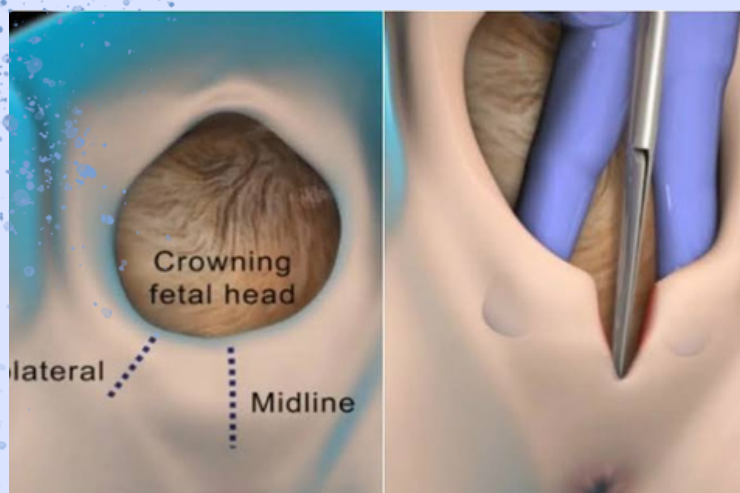
## **Bau Tidak Sedap dari Vagina**

Lochia (darah nifas) berbau busuk bisa menjadi tanda infeksi rahim (endometritis).

# Luka perineum



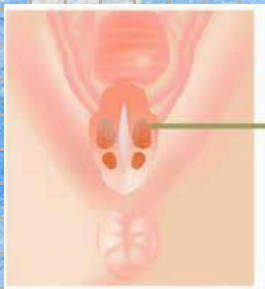
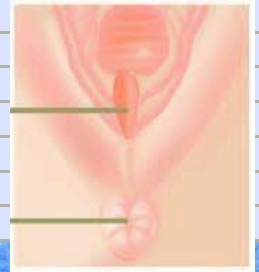
Luka pada bagian perineum karena adanya robekan pada jalan lahir baik karena rupture maupun tindakan episiotomy pada waktu melahirkan janin.





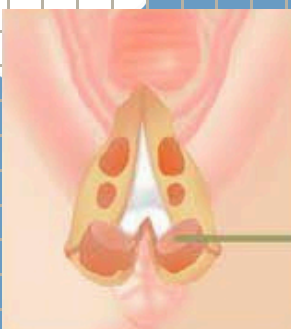
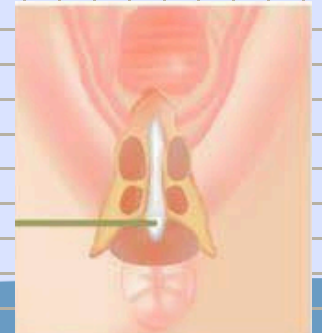
# Derajat Luka Perineum

**Derajat 1**  
Kulit Perineum



**Derajat 2**  
Kulit Perineum dan  
Otot Perineum

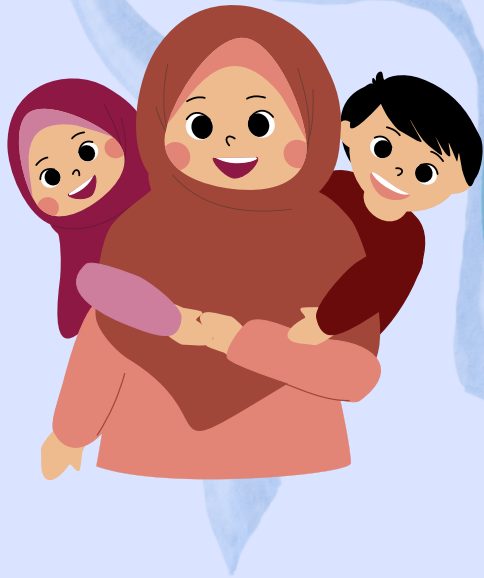
**Derajat 3**  
Kulit Perineum, Otot Perineum dan  
Springter ani (otot anus/dubur).



**Derajat 4**

Kulit Perineum, Otot Perineum  
Sampau dengan anus (dubur).

# Penyebab luka perineum



Jarak usia kehamilan  
dan jarak lahir

Berat bayi lahir



Presentasi janin dan  
sungsang



# Perawatan Luka perineum



## 1. Jaga Kebersihan Area Perineum

- Cuci tangan sebelum dan sesudah menyentuh area luka.
- Bersihkan area perineum dengan air hangat setelah buang air kecil/besar.
- Gunakan semprotan air hangat atau siram perlahan dengan gayung, lalu tepuk lembut hingga kering (jangan digosok).



## 2. Ganti Pembalut Secara Teratur

- Ganti pembalut nifas setiap 3-4 jam atau saat penuh.
- Pilih pembalut yang bersih, tidak beraroma, dan nyaman.

## 3. Kompres Dingin

- Gunakan kompres dingin atau bantal es yang dibungkus kain bersih pada area perineum selama 10-20 menit untuk mengurangi nyeri dan bengkak (terutama 24 jam pertama).

## 4. Duduk dengan Posisi yang Nyaman

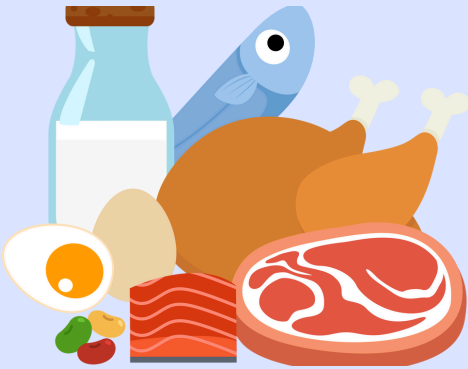
- Gunakan bantal duduk berbentuk donat atau duduk miring agar tidak langsung menekan luka.

## 5. Hindari Menahan BAB

- Konsumsi makanan tinggi serat dan cukup air untuk mencegah sembelit.
- Jika perlu, konsultasikan penggunaan pelunak feses.



# Makanan yang cepat menyembuhkan Luka perineum



## Protein Tinggi

Protein penting untuk memperbaiki jaringan yang rusak.

Contoh makanan:

- Telur
- Daging tanpa lemak (ayam, ikan)
- Tahu, tempe
- Susu dan produk olahannya



## Vitamin C

Membantu produksi kolagen yang penting untuk regenerasi kulit. Contoh makanan:

- Jeruk, lemon
- Jambu biji
- Stroberi
- Brokoli, paprika



## Zinc (Seng)

Mendukung sistem imun dan mempercepat penyembuhan luka. Contoh makanan:

- Daging merah
- Biji labu, biji bunga matahari
- Kacang-kacangan



## Vitamin A

Mendukung pertumbuhan sel baru. Contoh makanan:

- Wortel
- Ubi jalar
- Bayam
- Hati ayam/sapi



## Omega-3

Memiliki sifat anti-inflamasi. Contoh makanan:

- Ikan berlemak (salmon, sarden)
- Kacang kenari
- Biji chia dan flaxseed

# Penanganan Luka perineum

## IKAN GABUS



### 1. Kaya Protein Tinggi

Ikan gabus mengandung protein tinggi (hingga 25-28%), terutama jenis albumin, yang sangat penting untuk:

Regenerasi dan perbaikan jaringan tubuh.

Membentuk kolagen untuk menyatukan kembali jaringan kulit yang robek.

Mengurangi peradangan dan mempercepat penyembuhan luka.

### 2. Kandungan Albumin

Albumin adalah protein plasma penting yang membantu:

Menjaga keseimbangan cairan dalam jaringan.

Mempercepat proses penyembuhan luka dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Ikan gabus memiliki kadar albumin lebih tinggi dibandingkan ikan lain, sehingga sering dijadikan suplemen alami.

### 3. Rendah Lemak dan Mudah Dicerna

Baik untuk ibu yang sedang pemulihan pasca melahirkan karena tidak membebani sistem pencernaan.

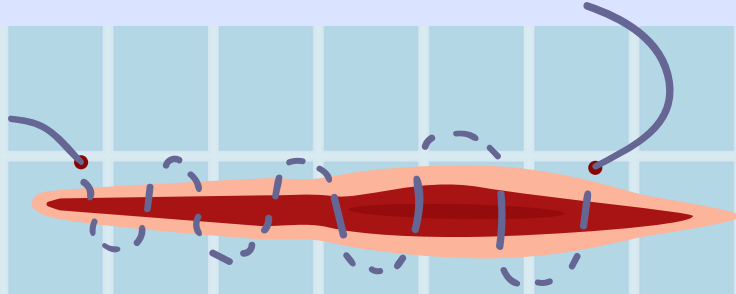
### 4. Mengandung Zat Besi dan Zinc

Zat besi mencegah anemia dan membantu oksigenasi jaringan luka.

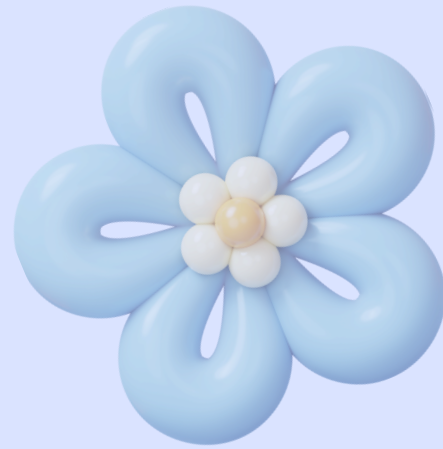
Zinc (seng) penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan.

# Manfaat Konsumsi ikan gabus

## Penyembuhan Luka

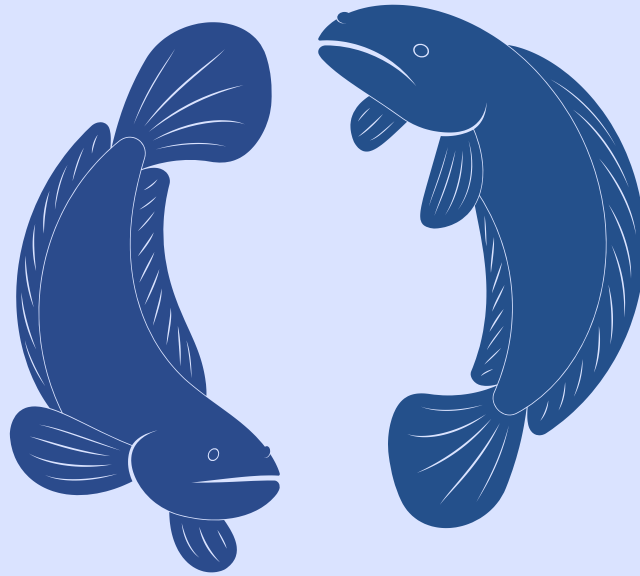


Ikan gabus kaya protein dan albumin, yang penting untuk pembentukan sel baru dan mempercepat penutupan luka perineum, caesar maupun lainnya.



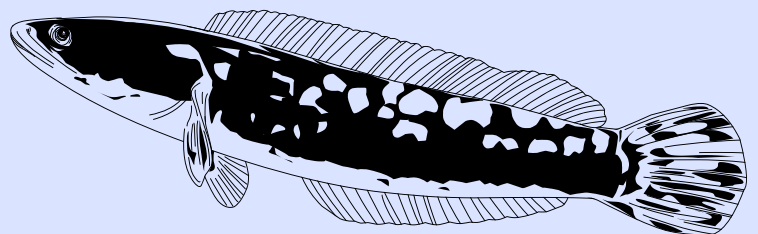
Ikan gabus adalah sumber alami penyembuhan luka perineum, dan sangat direkomendasikan untuk dikonsumsi oleh ibu setelah melahirkan, baik dalam bentuk sup, pepes, atau ekstrak.

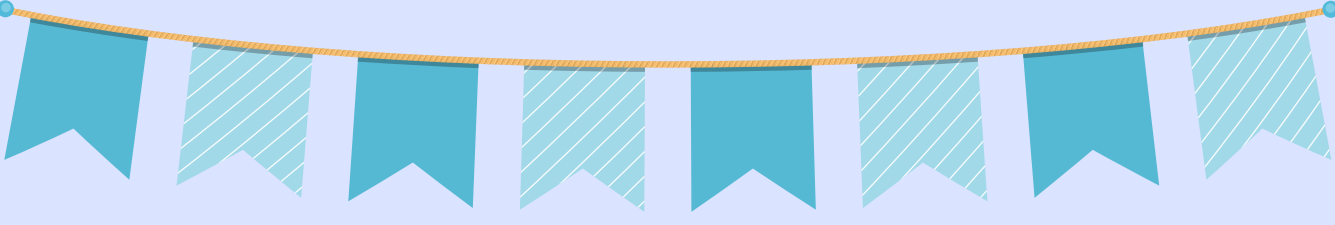
# Hasil penelitian ikan gabus



Menurut hasil penelitian dengan mengkonsumsi ikan gabus secara rutin dengan jumlah yang tepat dapat mempercepat penyembuhan luka perinium.

hal ini dikarenakan ikan gabus memiliki kandungan albumin di dalam tubuh sangat penting, karena dapat mempercepat pembentukan jaringan sel baru.





**Berapa gram kebutuhan  
konsumsi ikan gabus  
untuk luka perineum ?**

Untuk penyembuhan luka perineum, konsumsi ikan gabus yang dianjurkan adalah sekitar 100–150 gram per hari dalam bentuk daging segar yang sudah dimasak (bisa direbus, dikukus, atau dijadikan sup).



**PENJELASAN!**

- Dosis 100–150 gram/hari dapat memberikan sekitar 6–10 gram albumin, tergantung kualitas ikannya.
- Albumin merupakan protein penting untuk mempercepat regenerasi sel, pembentukan jaringan baru, dan pengurangan peradangan.
- Konsumsi ini sebaiknya dilakukan selama 7–14 hari pasca persalinan atau sesuai kondisi luka.

# PENUTUP

Demikian yang dapat penulis paparkan mengenai pokok bahasan dalam buku saku ini. Tentunya masih banyak kekurangan dalam penulisan buku ini. Penulis menyadari masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap pada para pembaca buku saku ini dapat memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan buku saku ini. Terimakasih bagi yang telah membaca buku saku ini

# REFERENSI

1. Aldesta, R., & Wulandari, D. (2022). Pemberian Ikan Gabus untuk Mempercepat Proses Penyembuhan Luka Episiotomi dan Nyeri Perineum. *Jurnal Kebidanan Terkini*, 2(1), 45–52.
2. Andini, R., & Fitriani, L. (2021). Efektivitas Pemberian Ekstrak Ikan Gabus terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), 45–52.
3. Astuti, I., & Rahayu, D. (2020). Pengaruh Ekstrak Ikan Gabus (*Channa striata*) terhadap Penyembuhan Luka Sayat pada Tikus Putih. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 8(2), 150–157.
4. Fajri, M., Hadisaputro, S., & Soejoenoes, A. (2018). The Effect of Snake Fish Extract (*Channa striata*) on Post Caesarean Section Wound Status in Postpartum Anemia Mothers. *Indonesian Journal of Medicine*, 3(2), 84–88.
5. Handayani, M., & Pratiwi, Y. (2019). Kandungan Albumin Ikan Gabus dan Peranannya dalam Proses Penyembuhan Luka. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 14(3), 115–122.
6. Intiyani, R., Astuti, I., & Sofiana, L. (2018). Pemberian Suplementasi Zinc dan Ekstrak Ikan Gabus untuk Mempercepat Penyembuhan Luka Perineum. *University Research Colloquium*, 3(3), 112–118.
7. Karina, D., Wagiyo, H., & Elisa, N. (2012). Efek Pemberian Ekstrak Ikan Gabus terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum di BPM Bonangrejo Demak. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 3(1), 25–30.
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Masa Nifas*. Jakarta: Kemenkes RI.
9. Lestari, F., & Dewi, K. (2019). Pemanfaatan Ikan Gabus sebagai Bahan Baku Suplemen Albumin Alami. *Prosiding Seminar Nasional Gizi*, 2(1), 75–81.
10. Nugraheni, R., & Hariani, R. (2018). Kandungan Gizi dan Potensi Terapeutik Ikan Gabus (*Channa striata*). *Jurnal Pangan Fungsional dan Nutraceutical*, 3(1), 25–30.
11. Nurpudji, A. (2019). Peran Albumin dalam Proses Penyembuhan Luka. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(1), 1–7.
12. Putri, M. D., & Setiawan, A. (2020). Efektivitas Ekstrak Ikan Gabus dalam Bentuk Sediaan Oral terhadap Penyembuhan Luka pada Model Hewan. *Jurnal Farmasi Klinik*, 7(3), 122–128.
13. Sari, P., & Susilowati, A. (2020). Hubungan Asupan Protein dengan Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 21–27.
14. Siregar, A. P., & Widodo, T. (2018). Efek Terapi Oral Ekstrak Ikan Gabus terhadap Kadar Albumin Pasien Pascaoperasi. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 6(2), 98–104.
15. Wulandari, A. (2019). Manfaat Ikan Gabus sebagai Makanan Fungsional dalam Proses Penyembuhan Luka Bedah. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(1), 11–18.
16. Yuliani, L., & Sari, D. N. (2020). Pengembangan Media Buku Saku sebagai Edukasi Gizi Ibu Post Partum. *Jurnal Media Kesehatan*, 9(1), 23–30.
17. Zulfa, M., & Rachmawati, I. (2022). Efektivitas Ikan Gabus (*Channa striata*) dalam Meningkatkan Kadar Albumin dan Mempercepat Penyembuhan Luka. *Jurnal Biomedik dan Kesehatan*, 10(2), 88–95.
18. Ambarwati, W., & Wulandari, D. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
19. Boyle, M. (2009). *Seri Praktik Kebidanan: Pemulihan Luka*. Jakarta: EGC.
20. Hanifa
- 21., H. (2010). *Ilmu Bedah Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka