

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Masa Nifas**

##### **1. Pengertian Masa Nifas**

Masa nifas (Puerperium) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan. Masa nifas atau post partum disebut juga puereperium yang berasal dari bahasa latin dari kata “puer” yang artinya bayi dan “paraous” berarti melahirkan. Nifas yaitu darah yang keluar dari rahim karena sebab melahirkan atau setelah melahirkan. Darah nifas yaitu darah yang tertahan tidak bisa keluar dari rahim dikarenakan hamil. Maka ketika melahirkan, darah tersebut keluar sedikit demi sedikit. Darah yang keluar sebelum melahirkan disertai tanda-tanda kelahiran, maka itu termasuk darah nifas juga (Anggarini, 2010).

##### **2. Tahapan Masa Nifas**

Dalam bahasa latin, waktu tertentu setelah melahirkan anak ini disebut puerperium, yaitu dari kata puer yang artinya bayi dan parous melahirkan. Puerperium berarti masa setelah melahirkan bayi. Nifas dibagi dalam 3 periode, yaitu :

a. Periode immediate postpartum

Masa segera setelah plasenta lahir sampai dengan 24 jam. Pada masa ini merupakan fase kritis, sering terjadi insiden perdarahan postpartum karena atonia uteri. Oleh karena itu, bidan perlu melakukan pemantauan secara kontinu, yang meliputi; kontraksi uterus, pengeluaran lokia, kandung kemih, tekanan darah dan suhu.

b. Periode early postpartum (>24 jam-1 minggu)

Pada fase ini bidan memastikan involusi uteri dalam keadaan normal, tidak ada perdarahan, lokia tidak berbau busuk, tidak demam, ibu cukup mendapatkan makanan dan cairan, serta ibu dapat menyusui dengan baik.

c. Periode late postpartum (>1 minggu-6 minggu)

Pada periode ini bidan tetap melakukan asuhan dan pemeriksaan sehari-hari serta konseling perencanaan KB.

d. Remote puerperium

waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat terutama bila selama hamil atau bersalin memiliki penyulit atau komplikasi (Dwi, 2018).

### **3. Tujuan Masa Nifas**

Tujuan dari perawatan masa nifas adalah

- a. Menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik fisik maupun psikologi
- b. Melaksanakan skrining yang komprehensif, mendeteksi masalah, mengobati atau merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayinya.

- c. Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan dini, nutrisi, KB, menyusui, pemberian imunisasi pada bayi dan perawatan bayi sehat
- d. Memberikan pelayanan KB
- e. Mendapatkan kesehatan emosi (Anggraini, 2010).

## **B. Luka Perineum**

### **1. Pengertian**

Perineum adalah daerah antara kedua belah paha, antara vulva dan anus. Luka robekan jalan lahir adalah perdarahan yang terjadi akibat perlukaan pada jalan lahir, dengan memastikan plasenta telah lahir lengkap dan kontraksi Rahim baik (Luh Putu, 2014). Robekan yang terjadi bisa ringan (lecet, laserasi) luka episiotomy, robekan perineum spontan derajat ringan sampai ruptur perinei totalis atau sfingter ani terputus (Prawirohardjo, 2016).

### **2. Etiologi**

Faktor luka perineum yang mengindikasikan untuk melakukan episiotomi adalah sebagai berikut :

- a. Perineum tidak bisa meregang secara perlahan
- b. Kepala bayi mungkin terlalu besar untuk lubang vagina.
- c. Ibu tidak bisa mengontrol keinginan
- d. Mengejan.
- e. Bayi tertekan.
- f. Persalinan dilakukan dengan forcep.
- g. Bayi sungsang (Fatimah, & Lestari, 2019).

Faktor material mencakup :

- a. Arcus pubis sempit dengan pintu bawah panggul yang sempit pula sehingga menekan kepala bayi ke arah posterior.
- b. Pasien tidak mampu berhenti mengejan.
- c. Partus presipitatus yang tidak dikendalikan dan tidak ditolong.
- h. Partus diselesaikan secara tergesa-gesa dengan dorongan fundus yang berlebihan.
- i. Varikosis vulva yang melemahkan jaringan perineum.
- j. Edema dan kerapuhan pada perineum.
- k. Perluasan episiotomi.

Faktor neonatal mencakup:

- a. Posisi kepala yang abnormal (presentasi muka dan occipitoposterior).
- b. Bayi yang besar.
- c. Dystocia bahu.
- d. Kelahiran bokong.
- e. Ekstraksi forseps yang sukar. Anomali kongenital, seperti hidrocephalus (Oxorn & Forte, 2010).

### **3. Jenis Luka Perineum**

- a. Episiotomi

Episiotomi adalah robekan yang sengaja dibuat di perineum kegunaannya untuk mempermudah jalan keluar bayi, serta akan menimbulkan luka yang menyebabkan rasa sakit. Waktu yang tepat untuk melakukan tindakan episiotomi

adalah ketika puncak his, perineum sudah menipis, lingkaran kepala pada perineum sudah sekitar 5 cm (Fatimah, & Lestari, 2019).

Fungsi episiotomi meliputi lima hal, yaitu:

- 1) Episiotomi menciptakan luka yang lurus dengan pinggiran yang tajam. Sedangkan, ruptur perini yang spontan bersifat luka koyak dengan dinding luka yang bergerigi lebih mudah dijahit dan penyembuhan lebih memuaskan.
- 2) Luka lurus dan tajam lebih mudah dijahit.
- 3) Mengurangi tekanan kepala bayi.
- 4) Mempersingkat kala II.
- 5) Mengurangi kemungkinan terjadinya rektur perineum totalis (Fatimah, & Lestari, 2019).

b. Luka Spontan

Luka spontan adalah terjadi karena regangan jalan lahir yang berlebihan dan terjadi secara tiba-tiba ketika janin di lahirkan, sehingga kepala maupun bahu janin (anak besar, shoulder dystocia) merobek jaringan perineum dan sekitarnya (Prawirohardjo, 2011).

#### **4. Klasifikasi Robekan**

Klasifikasi robekan perineum berdasarkan luasnya adalah sebagai berikut:

- a. Derajat I : Robekan derajat satu terjadi pada jaringan mukosa vagina, vulva bagian depan, dan kulit perineum.
- b. Derajat II : Robekan derajat dua terjadi pada jaringan mukosa vagina, vulva bagian depan, kulit perineum, dan otot-otot perineum.

- c. Derajat III : Robekan derajat tiga terjadi pada jaringan mukosa vagina, vulva bagian depan, kulit perineum, otot-otot perineum, dan sfingter ani eksternal.
- d. Derajat IV : Robekan derajat empat dapat terjadi pada jaringan keseluruhan perineum dan sfingter ani yang meluas sampai ke mukosa (Fatimah, & Lestari, 2019).

### **5. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Penyembuhan Luka**

Faktor – Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Penyembuhan Luka menurut Smeltzer (2002) dalam Fatimah dan lestari (2019):

- a. Tradisi Di Indonesia ramuan peninggalan nenek moyang untuk perawatan pasca persalinan masih banyak digunakan, meskipun oleh kalangan masyarakat modern. Misalnya untuk perawatan kebersihan genital, masyarakat tradisional menggunakan daun sirih yang direbus dengan air kemudian dipakai untuk cebok.
- b. 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.
- c. Sarana prasarana kemampuan dalam menyediakan sarana prasarana dalam perawatan akan sangat mempengaruhi penyembuhan perineum, misalnya kemampuan ibu dalam menyediakan antiseptic.
- d. Penanganan petugas Pada saat persalinan, pembersihannya harus dilakukan dengan tepat oleh penangan petugas kesehatan, hal ini merupakan salah satu penyebab yang dapat menentukan lama penyembuhan luka perineum.

- e. Gizi Makanan yang bergizi dan sesuai porsi akan menyebabkan ibu dalam keadaan sehat dan segar dan akan mempercepat masa penyembuhan luka perineum.

Faktor faktor internal yang mempengaruhi penyembuhan luka

- a. Usia berpengaruh terhadap imunitas. Penyembuhan luka yang terjadi pada orang tua sering tidak sebaik pada orang yang muda. Hal ini disebabkan suplai darah yang kurang baik, status nutrisi yang kurang atau adanya penyakit penyerta. Sehingga penyembuhan luka lebih cepat terjadi pada usia muda dari pada orang tua.
- b. Cara perawatan yang tidak benar menyebabkan infeksi dan memperlambat penyembuhan, karena perawatan yang kasar dan salah dapat mengakibatkan kapiler darah baru rusak dan mengalami perdarahan.
- c. Personal hygiene (kebersihan diri) yang kurang dapat memperlambat penyembuhan, hal ini dapat menyebabkan adanya benda asing seperti debu dan kuman.
- d. Aktivitas yang berlebih dapat menghambat perapatan tepi luka serta mengganggu penyembuhan yang diinginkan.
- e. Infeksi menyebabkan peningkatan inflamasi dan nekrosis yang menghambat penyembuhan luka.

## **6. Fase Penyembuhan Luka**

Sebagian besar luka perineum dapat digolongkan sebagai luka dalam karena trauma jaringan melibatkan lapisan di bawah epidermis dan dermis. Seseorang yang mengalami luka, tubuh akan memberikan reaksi atas terjadinya luka tersebut.

Reaksi yang terjadi yaitu melalui fase fase yang disebut sebagai fase penyembuhan luka.

Fase penyembuhan luka yaitu:

a. Fase inflamasi (24 jam pertama – 48 jam)

Setelah terjadi trauma, pembuluh darah yang terputus pada luka akan menyebabkan perdarahan dan tubuh akan berusaha menghentikannya dengan vasokonstriksi, pengerutan ujung pembuluh darah yang terputus (retraksi), reaksi hemostasis serta terjadi reaksi inflamasi (peradangan). Respon peradangan adalah suatu reaksi normal yang merupakan hal penting untuk memastikan penyembuhan luka. Peradangan berfungsi mengisolasi jaringan yang rusak dan mengurangi penyebaran infeksi.

b. Fase proliferasi (48 jam – 5 hari)

Fase proliferasi adalah fase penyembuhan luka yang ditandai oleh sintesis kolagen. Sintesis kolagen dimulai dalam 24 jam setelah cedera dan akan mencapai puncaknya pada hari ke lima sampai hari ke tujuh kemudian akan berkurang secara perlahan-lahan. Kolagen disekresi oleh fibroblas sebagai tropokolagen imatur yang mengalami hidrosilasi (tergantung vitamin C) untuk menghasilkan polimer yang stabil. Proses fibroplasia yaitu penggantian parenkim yang tidak dapat beregenerasi dengan jaringan ikat. Proses ini dimulai sejak 24 jam setelah cedera. Pada fase proliferasi, serat-serat dibentuk dan dihancurkan kembali untuk penyesuaian diri dengan tegangan pada luka yang cenderung mengerut, sehingga menyebabkan tarikan pada tepi luka. Fibroblast dan sel endotel vaskular mulai berproliferasi dan dengan waktu 3-5 hari terbentuk jaringan granulasi yang merupakan tanda dari



penyembuhan. Jaringan granulasi berwarna kemerahan dengan permukaan yang berbenjol halus. Bentuk akhir dari jaringan granulasi adalah suatu parut yang terdiri dari fibroblast berbentuk spindel, kolagen yang tebal, fragmen jaringan elastik, matriks ekstraseluler serta pembuluh darah yang relatif sedikit dan tidak kelihatan aktif. Epitel tepi luka yang terdiri atas sel basal terlepas dari dasarnya dan berpindah mengisi permukaan luka. Tempatnya kemudian diisi oleh sel baru yang terbentuk dari proses mitosis. Proses ini baru berhenti setelah epitel saling menyentuh dan menutup seluruh permukaan luka. Dengan tertutupnya permukaan luka, proses fibroplasia dengan pembentukan jaringan granulasi juga akan berhenti dan mulailah proses pematangan dalam fase penyudahan (maturasi).

c. Fase maturasi (5 hari - berbulan-bulan)

Pada fase ini terjadi proses pematangan yang terdiri atas penyerapan kembali jaringan yang berlebih, pengerutan sesuai dengan gaya gravitasi dan akhirnya perupaan kembali jaringan yang baru terbentuk. Fase ini dinyatakan berakhir jika semua tanda radang sudah hilang dan bisa berlangsung berbulan-bulan. Tubuh berusaha menormalkan kembali semua yang menjadi abnormal karena proses penyembuhan. (Boyle, 2009).

## **7. Kriteria Penilaian Penyembuhan Luka**

Penyembuhan luka perineum adalah mulai membaiknya luka perineum dengan terbentuknya jaringan-jaringan baru menutupi luka perineum dalam jangka waktu 6-14 hari (Potter & Perry, 2005). Kriteria penilaian penyembuhan luka adalah:

Tabel 1

### Lama Penyembuhan Luka Perineum Menurut Waktu

Kategori	Waktu	Keterangan
Cepat	1-6 hari	Penutupan luka baik, jaringan granulasi tidak tampak, pembentukan jaringan parut minimal
Normal	7-14 hari	Penutupan luka baik jaringan granulasi tidak tampak, pembentukan jaringan parut minimal akan tetapi lebih lama
Lama	>14 hari	Luka tidak saling merapat, proses perbaikan kurang, kadang di sertai adanya pus dan waktu penyembuhan lebih lama

Penilaian penyembuhan luka pada daerah luka episiotomi dilihat dari tanda REEDA (redness, edema, echymosis, discharge, and approximate) pada 24 jam pertama postpartum. REEDA adalah untuk mengkaji redness, edema, echymosis (purplish patch of blood flow), discharge, dan approximation (closeness of skin edge) yang berhubungan dengan trauma perineum setelah persalinan. REEDA menilai lima komponen proses penyembuhan dan trauma perineum setiap individu (Bick, 2010) dalam skripsi (Puspita, 2019).

Penilaian sistem REEDA meliputi: redness tampak kemerahan pada daerah penjahitan, edema adalah adanya cairan dalam jumlah besar yang abnormal di ruang jaringan intraselular tubuh, menunjukkan jumlah yang nyata dalam jaringan subkutis, edema dapat terbatas yang disebabkan oleh obstruksi vena atau saluran limfatik atau oleh peningkatan permeabilitas vaskular. Ecchymosis adalah bercak perdarahan yang kecil, lebih lebar dari petekie (bintik merah keunguan kecil dan bulat sempurna tidak menonjol), pada kilit perineum membentuk bercak biru atau ungu yang rata, bulat atau tidak beraturan. Discharge adalah adanya ereksi atau pengeluaran dari daerah yang luka perineum. Approximation adalah kedekatan jaringan yang dijahit Sistem skoring Davidson dijelaskan pada tabel berikut:

**Tabel 2**  
**Penilaian Skala REEDA**

Nilai	Redness (Kemerahan)	Oedema (Pembengkakan)	Ecchymosis (Bercak perdarahan)	Discharge (Pengeluaran)	Approximation (Penyatuan luka)
0	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada	Tertutup
1	Kurang dari 0,25cm pada kedua sisi laserasi.	Pada perineum, <1cm dari laserasi	<0,25cm pada kedua sisi/0,5cm pada satu sisi	Serum	Jarak kulit 3mm/kurang
2	Kurang dari 0,5cm pada kedua sisi laserasi.	Pada perineum/vulva, 1-2cm dari laserasi	0,25-1cm pada kedua sisi/0,5-2cm pada satu sisi	Serosanguinus	Terdapat jarak antara kulit dan lemak subkutan
3	Lebih dari 0,5cm pada kedua sisi laserasi.	Pada perineum/vulva, >2cm dari laserasi	>1cm pada kedua sisi/2cm pada satu sisi	Berdarah purulen	Terdapat jarak antara kulit, lemak subkutan dan fascia

### **8. Kebutuhan Gizi Ibu Nifas**

Nutrisi atau gizi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolisemenya. Kebutuhan nutrisi pada masa postpartum dan menyusui meningkat 25%, karena berguna untuk proses penyembuhan setelah melahirkan dan untuk produksi ASI untuk pemenuhan kebutuhan bayi. Kebutuhan nutrisi akan meningkat tiga kali dari kebutuhan biasa. Nutrisi yang dikonsumsi berguna untuk melakukan aktifitas, metabolisme, cadangan dalam tubuh, proses memproduksi ASI yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pada 6 bulan pertama postpartum, peningkatan kebutuhan kalori ibu 700 kalori, dan menurun pada 6 bulan ke dua postpartum yaitu menjadi 500 kalori. Ibu nifas dan menyusui memerlukan makan makanan yang beraneka ragam yang mengandung karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah-buahan. Menu makanan seimbang yang harus dikonsumsi adalah porsi cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas atau

berlemak, tidak mengandung alkohol, nikotin serta bahan pengawet atau pewarna (Dwi, 2018). Disamping itu, makanan yang dikonsumsi ibu postpartum juga harus mengandung:

- a. Sumber tenaga (energi) Sumber energi terdiri dari karbohidrat dan lemak. Sumber energi ini berguna untuk pembakaran tubuh, pembentukan jaringan baru, penghematan protein (jika sumber tenaga kurang). Zat gizi sebagai sumber dari karbohidrat terdiri dari beras, sagu, jagung, tepung terigu dan ubi. Sedangkan zat gizi sumber Lemak adalah mentega, keju, lemak (hewani) kelapa sawit, minyak sayur, minyak kelapa, dan margarine (nabati).
- b. Sumber pembangun (protein) Protein diperlukan untuk pertumbuhan dan mengganti 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. Sumber zat gizi protein adalah ikan, udang, kerang, kepiting, daging ayam, hati, telur, susu, keju (hewani) kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kedelai, tahu dan tempe (nabati). Sumber protein terlengkap terdapat dalam susu, telur, dan keju yang juga mengandung zat kapur, zat besi, dan vitamin B.
- c. Sumber pengatur dan pelindung (air, mineral dan vitamin) Zat pengatur dan pelindung digunakan untuk melindungi tubuh dari serangan penyakit dan pengatur kelancaran metabolisme dalam tubuh (Dwi, 2018).

## **C. Konsumsi Putih Telur Rebus**

### **1. Pengertian**

Konsumsi adalah pemakaian barang hasil produksi (bahan pakaian, makanan, dsb); barang-barang yang langsung memenuhi keperluan hidup kita; makanan (Kamus Besar Bahasa Indonesia).

Telur ayam negeri (ras) merupakan telur yang jumlahnya paling banyak dipasarkan dan paling banyak dikonsumsi oleh masyarakat. Telur ayam ini memiliki berat 40-50 gr dengan warna cangkang coklat gelap hingga terang (Toto, dkk. 2018).

Struktur anatomi telur ayam ras terdiri dari 3 komponen pokok yaitu putih telur, kuning telur, dan kerabang telur.

Gambar 1  
Telur Ayam



### **2. Kandungan Telur**

Berbagai kandungan dalam sebutir telur telah diuji dari berbagai sumber bahwa putih telur lebih baik untuk fokus membantu proses penyembuhan luka karena terdapat kandungan albumin dan tidak ada kandungan lemak yang terdapat pada putih telur seperti yang ada pada kuning telur. Serta kemudahan memperoleh putih telur dengan harga yang terjangkau dan bisa diperoleh oleh semua lapisan

masyarakat. Menjadi alasan utama kenapa putih telur dapat dijadikan salah satu alternatif untuk membantu proses penyembuhan luka dibandingkan jika harus membeli ekstrak albumin yang harganya lumayan mahal (Prastowo, 2014).

Albumin merupakan protein humoral yang utama dalam sirkulasi. Albumin memiliki protein terbanyak dalam plasma darah mencapai kadar 60%. Manfaatnya untuk membantu pertumbuhan sel baru. Dalam ilmu kedokteran, albumin ini digunakan untuk mempercepat pemulihan Jaringan sel tubuh yang terbelah atau rusak. Telur ayam adalah salah satu bahan pangan yang mempunyai kandungan protein tinggi. Jenis telur yang biasa dikonsumsi masyarakat Indonesia adalah telur ayam ras dan telur itik. Konsumsi telur ayam ras lebih tinggi karena harganya relatif murah dan juga tingkat ketersediaannya tinggi dipasaran. Diketahui albumin pada telur (ovalbumin) paling banyak terdapat pada putih telurnya dari pada kuningnya. Putih telur ayam ras dalam setiap 100gram ayam mengandung rata-rata 10,5gram protein yang 95% adalah albumin (9,83 gram) (Prastowo, 2014).

Tabel 3  
Kandungan Nutrisi Telur Ayam yang Dipelihara  
Secara Konvensional dan Organic

	Konvensional	Organik
Energi (Kkal/100g)	133	127
Protein (%)	12,35	11,9
Kalium (mg/100g)	122	131
Vitamin A (mg/100g)	0,57	0,46
Vitamin D3 (mg/100g)	0,014	0,008
Cholestrol (mg/100g)	341	489

Σ asam lemak jenuh (% dalam produk)	2,5	2,3
Σ asam lemak jenuh mono (% dalam produk)	3,2	3,2
Σ asam lemak jenuh poli (% dalam produk)	1,6	1,1
Σ (n-3)	0,2	0,1
Σ (n-6)	1,4	1,0
Warna kuning telur	9,7	11,4
Karotenoid (μg/g kuning telur)	7,6	17,7
Polyphenol (mg/g kuning telur)	0,21	0,56

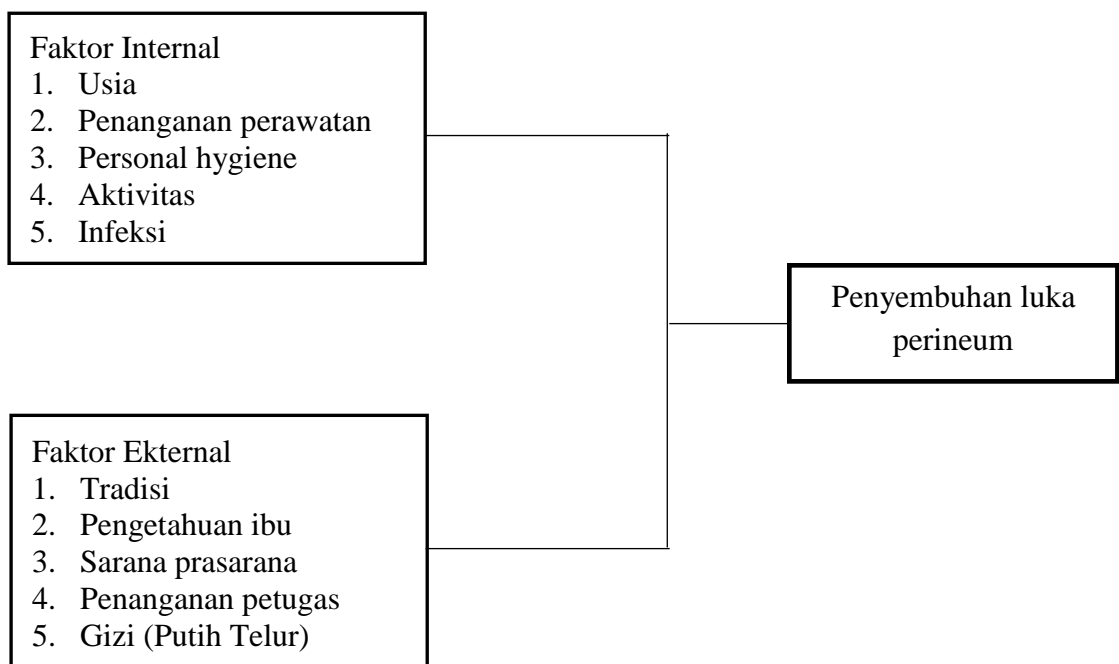
Sumber : (Widodo, 2010).

### 3. Pengaruh Putih Telur Terhadap Penyembuhan Luka Perineum

Protein atau Zat Putih Telur merupakan bahan utama dalam pembentukan sel jaringan yang rusak dan disebut sebagai unsur atau zat pembangun (Moehji,2017), mengandung protein bermutu tinggi karena terdapat susunan asam amino esensial lengkap sehingga telur dijadikan patokan dalam menentukan mutu protein berbagai bahan pangan. Dalam Putih telur ayam ras kandungan proteinnya lebih tinggi. Putih telur aman dikonsumsi oleh ibu nifas yang memiliki luka jahitan perineum karena efek dari protein ini sangat membantu dalam pembentukan kembali sel jaringan yang rusak. Dalam telur rebus mengandung zat kolin yang mempunyai efek memperbaiki sel tubuh yang rusak sehingga jaringan baru dan sehat akan lebih mudah terbentuk menggantikan jaringan yang sudah rusak. Karena itu protein disebut sebagai unsur atau zat pembangun.

#### D. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan kerangka untuk menjawab pertanyaan penelitian. Kerangka teori adalah ringkasan dari tinjauan pustaka yang digunakan untuk mengidentifikasi variabel yang diteliti atau diamati yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan untuk mengembangkan kerangka konsep penelitian (Notoatmodjo, 2012). Kerangka teori penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 2  
Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi Fatimah dan Iestari (2019)

### E. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau antara variabel yang satu dengan variabel yang lain dari masalah yang ingin diteliti (Notoatmodjo, 2018). Kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut





Gambar 3  
Kerangka Konsep Penelitian

## F. Variable Penelitian

Variabel penelitian adalah konsep penelitian yang dijabarkan secara operasional sehingga dapat menghasilkan data (Irfannuddin, 2019). Variabel penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu:

### 1. Variable Independen (Bebas)

Variabel independen atau variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab atau timbulnya variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah putih telur rebus ayam ras.

### 2. Variable Dependen (Terikat)

Variable dependen sering disebut dengan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variable terikat dalam penelitian ini adalah penyembuhan luka perineum.

## G. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban sementara dari pertanyaan penelitian. Biasanya hipotesis ini dirumuskan dalam bentuk hubungan dua variabel, variabel bebas dan variabel terikat. Hipotesis berfungsi untuk menentukan kearah pembuktian, artinya hipotesis ini merupakan pertanyaan yang harus dibuktikan.

(Notoadmojo, 2018). Hipotesis dari penelitian ini adalah ” Terdapat pengaruh konsumsi putih telur rebus pada ibu nifas terhadap penyembuhan luka perineum.”

## H. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel yang diamati atau diteliti. Definisi operasional bermanfaat untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variabel-variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrumen atau alat ukur (Notoatmodjo, 2018).

Tabel 4  
Definisi Operasional

No	Variable	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Luka perineum	Adanya robekan atau perlukaan pada jalan lahir di daerah perineum derajat 1 atau 2 baik yang dilakukan episiotomi ataupun spontan dengan kriteria luka.	Observasi	Lembar observasi	Waktu penyembuhan luka perineum	Rasio
2.	Konsumsi Putih telur rebus	Mengonsumsi putih telur rebus yang diberikan pada ibu sebanyak 2 butir dan dimakan pada saat pagi dan sore yang diberikan dalam 7 hari.	Observasi	Lembar checklist dan observasi	0 =Konsumsi putih telur rebus dengan rutin 1 =Tidak Konsomsu putih telur rebus	Ordinal