

LITERATUR REVIEW : PANTANG MAKANAN PADA IBU PASCA PERSALINAN

Zulfa Nursyinta Andriyani¹, Kartika Adyani²

Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kedokteran,
Universitas Islam Sultan Agung, Semarang^{1,2}

e-mail: ¹zulfanursyinta23@gmail.com, ²kartika.adyani@unissula.ac.id

ABSTRACT

Indonesian society has a variety of cultures and traditions that are still adhered to. One of them is dietary restrictions for postpartum mothers. The majority of foods that are abstained from animal origin are high in essential amino acids such as eggs, fish and meat. This literature review aims to determine the relationship between abstinence from food for post-partum recovery, perineal injury, milk production, and uterine involution. The method of writing this article is to search for articles with the keywords taboo, breast milk, perineum, postpartum, and uterine involution through Google Scholars. The results of three article reviews found the relationship between food abstinence and wound healing, milk production, and uterine involution. The results obtained from several literature reviews regarding food abstinence in postpartum mothers can affect nutritional adequacy so that it will affect various maternal health.

Keywords: *perineum; ASI production; uterine involution; abstinence postpartum*

ABSTRAK

Masyarakat Indonesia memiliki beragam budaya dan tradisi yang masih dianut. Salah satunya yaitu pantangan makanan bagi ibu nifas. Makanan yang dipantang mayoritas berasal dari hewani yang banyak mengandung asam amino esensial seperti telur, ikan dan daging. Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan pantang makan bagi pemulihan ibu pasca persalinan, luka perineum, produksi ASI, dan involusi uterus. Metode penulisan artikel ini yaitu dengan pencarian artikel dengan kata kunci pantangan, air susu ibu, perineum, pasca persalinan, dan involusi uterus melalui Google Scholer. Hasil dari tiga telaah artikel didapatkan hubungan pantang makanan dengan penyembuhan luka, produksi asi, dan involusi uterus. Didapatkan hasil dari beberapa tinjauan pustaka mengenai pantang makanan pada ibu nifas dapat mempengaruhi kecukupan gizi sehingga akan mempengaruhi berbagai kesehatan ibu.

Kata kunci: perineum; produksi ASI; involusi uterus; pantangan nifas

PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia merupakan negara kaya akan budaya dan tradisi. Tiap daerah memiliki budaya turun menurun dan memiliki filosofinya masing-masing. Salah satu budaya yang masih terasa di masyarakat yaitu budaya pantang makanan bagi ibu nifas (1). Pantang adalah tidak diperbolehkannya melakukan sesuatu dan apabila tidak dipatuhi maka akan mendapat balasan yang buruk. Balasan ini biasanya berbau mistis, namun tidak semua yang melanggarnya mendapat balasan. Pantangan biasanya berasal dari nenek moyang yang kemudian akan diikuti oleh keturunannya (2). Menurut Nurwahyuni (2012) pantang makanan yaitu menjaga diri untuk tidak mengonsumsi suatu makanan yang telah ditetapkan. Larangan makanan tersebut merupakan suatu tindakan yang berunsur budaya atau tradisi di suatu lingkungan. Biasanya kebiasaan ini diwariskan dari orang tuanya (3).

Angka kejadian ibu nifas yang melakukan pantang makan di Indonesia sebanyak 4,4 juta dari 5,1 juta ibu. Makanan yang pantang dimakan seperti telur, ikan laut, sayur, dan makanan pedas (4). Ibu nifas di Grobogan juga melakukan pantang makan yang merupakan budaya dari orang tuanya, makanan tersebut berupa daging, ikan, dan telur (5). Pandangan masyarakat terhadap beberapa makanan yang menguntungkan bagi ibu nifas dapat dikonsumsi, sedangkan yang dianggap tidak baik menjadi pantangan (6).

Hampir 95% masyarakat Indonesia masih melakukan pantang makan sebagai budaya yang dipercayainya (7). Faktor budaya dan lingkungan sangat berpengaruh dalam perilaku ibu nifas. Banyak ibu nifas yang melakukan pantang makanan tetapi tidak tahu akibat yang akan ditimbulkan (8). Masyarakat meyakini dan percaya bahwa dengan pantang makanan dapat memberikan dampak baik bagi ibu nifas. Kepercayaan pantang makanan ini dapat menjadi kebiasaan dan pola pikir dalam masyarakat mengenai tingkat sehat sakit tanpa tahu sebab akibat yang jelas (9). Sehingga angka kematian dan kesakitan ibu nifas dapat dihubungkan dengan lingkungan budaya serta kepercayaan yang dianutnya (2).

Kepercayaan budaya dan kultur mengenai pantangan makanan kadangkala bertentangan dengan prinsip pemulihan pada ibu nifas (2). Pada dasarnya ibu nifas sangat memerlukan makanan gizi seimbang, cairan, sayur, serta buah-buahan. Makanan yang mencakup kalori, protein, dan

vitamin justru terbatas dengan adanya pantang makanan (7). Defisit nutrisi bisa terjadi pada ibu yang melakukan pantangan. Kekurangan zat gizi akan berdampak pada kondisi ibu nifas, proses pemulihan luka pada perineum menjadi lebih lama, involusi uteri tidak maksimal serta kecukupan ASI yang kurang untuk bayi (10).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dikaji lebih lanjut mengenai hubungan pantang makanan terhadap proses pemulihan luka perineum ibu, involusi uterus, serta produksi ASI.

METODE

Metode penelitian artikel ini dilakukan dengan metode pencarian artikel menggunakan kata kunci pantangan, air susu ibu, perineum, pasca persalinan, dan involusi uterus melalui Google Scholar. Jumlah artikel yang ditelaah sebanyak 3 artikel dengan kriteria makanan yang dipantang berupa protein hewani seperti telur, ikan, dan daging.

Artikel pertama berjudul “Analisis Pantang Makan Dengan Derajat Luka Perineum Terhadap Penyembuhan Luka Pada Ibu Nifas Hari Ke-7 Di PMB Ibunda Ny. Indah S.W,SST Desa Cendono Kecamatan Kandat”. Penelitian ini menggunakan desain *Retrospektif*, populasi seluruh ibu nifas hari ke-7 di PMB Ibunda Ny. Indah S.W,SST pada bulan Maret 2020. Teknik sampling yang digunakan yaitu Purposive sampling. Didapatkan 15 responden yang memenuhi kriteria. Penelitian dilakukan dengan kuesioner pantang makanan selama 7 hari, lembar observasi derajat luka perineum, dan lembar observasi penyembuhan luka.

Artikel ke-2, penelitian yang dilakukan oleh Manggabarani (2018) yang berjudul “Hubungan Status Gizi, Pola Makan, Pantangan Makanan dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui”. Jenis penelitian ini menggunakan observasional dengan pendekatan Cross Sectional Study. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu menyusui dengan pengambilan sampel secara purposive sampling dengan jumlah 97 ibu menyusui.

Artikel ke-3, penelitian yang berjudul “Hubungan Sikap Pantang Makanan Ibu Nifas dengan Proses Involusi Uteri di Puskesmas Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto”. Penelitian ini dilakukan oleh Sari (2018) dengan jenis penelitian analitik korelasi dengan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu

semua ibu nifas di Puskesmas Sooko Kecamatan Sooko Kab. Mojokerto berjumlah 20 orang ibu nifas bulan September – Oktober 2017. Teknik sampling yang digunakan yaitu total sampling. Pengambilan data didapatkan langsung dari responden melalui kuesioner, wawancara dan lembar cek list.

HASIL

Hasil telaah dari penelitian Kasari (2021) menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebagian besar responden melakukan pantang makanan yaitu sebanyak 9 responden (60%) dan sebanyak 8 responden diantaranya luka perineumnya belum kering. Sedangkan 6 responden lainnya (40%) tidak melakukan pantang makanan dan penyembuhan luka perineum sudah kering. Didapatkan bahwa koefisien korelasi antara pantang makanan dengan penyembuhan luka sebanyak 0,873 dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,005$ (11).

Hasil penelitian Manggabarani (2018) menunjukkan bahwa dari 97 responden (100%) terdapat 78 responden tidak melakukan pantang makanan sebagian besar produksi ASI lancar sebanyak 63 orang (80,8%) dan 15 orang (19,2%) lainnya tidak lancar. Sedangkan 19 responden yang berpantang makanan mayoritas produksi ASI tidak lancar sebanyak 11 orang (57,9%) dan 8 orang (42,1%) diantaranya lancar. Didapatkan X^2 hitung (11,641) dan nilai p 0,001 yang artinya terdapat hubungan kelancaran produksi ASI dengan pantang makanan (12).

Hasil penelitian selanjutnya yaitu dari Sari (2018) didapatkan dari 20 responden (100%) terdapat 12 orang melakukan pantang makanan mayoritas involusi uterus tidak normal sebanyak 8 orang (40%) dan minoritas normal sebanyak 4 orang (20%). Terdapat 8 orang lainnya yang tidak berpantang makanan mayoritas memiliki involusi uterus normal sebanyak 7 orang (35%) dan 1 orang (5%) dengan involusi uterus tidak normal. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan pantang makanan dengan involusi uterus dengan nilai p 0,028 $<$ 0,050 (13).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian Kasari (2021) menunjukkan bahwa ibu yang melakukan pantang makanan mayoritas memiliki luka yang belum kering yaitu sebanyak 8 orang (53,3%). Didapatkan p -value $0,000 <$ $0,005$ yang artinya

terdapat hubungan pantang makanan terhadap penyembuhan luka perineum. Hasil koefisien korelasi yaitu 0,873 yang artinya pantang makanan dengan penyembuhan luka perineum memiliki kategori hubungan yang sangat kuat (11). Hal ini dikarenakan pada ibu nifas yang melakukan pantang makan berupa telur, ikan, ayam, dan daging akan mempengaruhi tingkat gizi ibu selama masa nifas sehingga luka pada perineum akan lebih lama (7). Sesuai dalam penelitian Marcelina (2018) bahwa ibu yang berpantang makan akan rendah asupan gizinya sehingga memperlambat proses penyembuhan luka bahkan dapat terjadi infeksi (10). Menurut Taylor (2015) setiap perlukaan akan memiliki resiko terjadi infeksi, apalagi bila gizi atau pemenuhan nutrisi buruk maka kekuatan luka menjadi berkurang, terjadinya dehisensi luka yang meningkat, tingginya resiko infeksi, dan keadaan luka parut yang buruk (14).

Dalam penelitian Supiati (2015) pantang makanan akan menyebabkan kurangnya asupan protein dan terjadinya defisit zat besi pada ibu nifas sehingga akan terjadi anemia. Pemenuhan gizi yang baik terutama protein akan mempengaruhi proses kesembuhan luka perineum (15). Protein salah satu zat penting guna sintesis dan pembelahan sel untuk kesembuhan luka perineum (16).

Protein sangat dibutuhkan dalam fase penyembuhan luka sebagai pembentuk fibroblast dan terbentuknya kolagen. Hal ini sesuai dengan penelitian Kang Kapuk (2013) menyebutkan bahwa gizi khususnya protein sangat penting dalam proses penyembuhan luka perineum sebab dalam pergantian jaringan sangat memerlukan protein (17). Asupan protein yang kurang akan mempengaruhi sintesis kolagen menjadi terhambat sehingga kulit menjadi lebih rentan. Dalam proses remodeling protein zat gizi seperti karbohidrat dan lemak juga berperan untuk pemulihan luka.

Zat gizi mikro juga mempengaruhi proses penyembuhan luka. Vitamin C dan A membantu proses sintesis kolagen. Peran vitamin A sebagai penyusunan epitel dan sistem imun. Vitamin A juga mampu meningkatkan banyaknya monosit, makrofag didaerah luka, mengontrol aksi kolagen dan dapat meningkatkan tahap implamasi awal. Selain itu, vitamin E juga berperan dalam penyembuhan luka sebagai antioksidan dalam membran sel yang akan membentuk kolagen dan menghambat adanya peradangan (18).

Kekurangan vitamin C akan berakibat rentan terhadap infeksi. Zink, zat besi dan

magnesium juga memiliki peran dalam penyembuhan. Akibat kurangnya zink, akan membuat proliferasi fibroblas dan sintesis pada kolagen menurun. Magnesium sebagai enzim selama sintesis kolagen. "Zat mikro lainnya seperti vitamin B, vitamin E, vitamin K, kalsium, dan selenium, juga berperan dalam proses penyembuhan luka". Air juga berperan dalam pemulihan luka yaitu mendukung proliferasi sel, apabila kekurangan air atau dehidrasi tubuh bagian epidermis akan mengalami pengerasan sehingga pemulihan luka akan lebih lama (19).

Menurut Widjjaningsih (2012) mengatakan bahwa dengan mengonsumsi makanan bergizi akan mempengaruhi proses penyembuhan luka (20). Sejalan dengan penelitian Mukarramah dan Ismail (2013) menyebutkan bahwa nutrisi mempengaruhi kesembuhan luka pada ibu post partum yang memiliki pengetahuan tentang asupan gizi dengan mengonsumsi sayur, buah, ikan, daging, dan telur saat masa *periperium* sehingga penyembuhan luka menjadi lebih cepat dan baik (21).

Hasil penelitian dari Maharani (2015) diperoleh bahwa lama penyembuhan luka perineum pada ibu nifas berpantang sebagian besar >7 hari sebanyak 19 orang (52,8%) dari total sample (3). Temuan ini sejalan dengan penelitian Rosalina (2017), kebanyakan ibu nifas (50%) mengalami penyembuhan perineum >7 hari. Hasil temuan ini dibuktikan dengan adanya luka perineum pada hari ke-7 yang belum pulih seutuhnya, terdapat luka pada tepi yang belum rapat dan masih basah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya cairan tinggi protein yang membuat kemampuan vasodilatasi menurun sehingga pembuluh darah akan terbentuk serabut bekuan di bagian luka (22).

Dari penelitian Susanti (2015) juga didapatkan bahwa penyembuhan luka perineum pada ibu yang berpantang lebih lama dari pada ibu yang tidak berpantang. Ibu nifas yang berpantang hampir semuanya mengalami penyembuhan lebih dari 14 hari yaitu sebanyak 10 responden (83,3%). Sedangkan pada ibu yang tidak berpantang (16,7%) mengalami pemulihan luka perineum kurang lebih 14 hari (7).

Dalam penelitian Manggabarani (2018) menyatakan bahwa sebagian besar responden yang tidak berpantang makanan memiliki ASI yang lancar yaitu sebanyak 63 orang (80,8%) dan sebagian besar responden yang berpantang produksi ASI-nya tidak lancar sebanyak 11 orang

(57,9%) (12). Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa pantang makanan memiliki hubungan terhadap kelancaran produksi ASI. Disebutkan dalam penelitian Kamariyah (2014) menyatakan bahwa sebagian besar responden yang melakukan pantang makanan terhadap ayam dan ikan laut, menganggap dapat membuat ASI berbau amis (23). Pantang makan yang dilakukan pada ibu nifas akan menyebabkan masalah bagi kecukupan gizi ibu, kandungan dan banyaknya ASI, lebih buruk lagi apabila ibu nifas dipantang dalam hal mengonsumsi air dengan jumlah tertentu (1).

Asupan nutrisi pada ibu nifas dengan protein yang cukup dan pola makan yang teratur, akan membuat pembentukan ASI berlangsung dengan lancar (23). Adapun responden melakukan pantang makanan tetapi kelancaran produksi ASI tetap lancar hal ini dikarenakan adanya pengetahuan dari ibu yang baik mengenai kandungan gizi makanan untuk ibu menyusui, sehingga ibu dipantang dengan jenis tertentu dapat di ganti dengan mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan gizi yang serupa. Hal ini untuk menghindari adanya kekurangan asupan gizi pada ibu menyusui (12).

Adapun kebutuhan cairan ibu harus tercukupi untuk mempertahankan mutu ASI yaitu 1 liter tiap harinya. Makanan harus bergizi, kalori dan protein terpenuhi, banyak minum, sayur dan buah. Ibu memerlukan tambahan 800 kal tiap hari dan protein 20 gr tiap hari di atas kebutuhan wanita tidak menyusui. Meningkatnya kebutuhan ini bukan sekadar untuk transformasi susu namun untuk sintesis hormon yang akan memproduksi ASI (prolaktin) dan pengeluaran ASI (oksitosin). Prolaktin berhubungan dengan pembentukan ASI yang berasal dari asupan nutrisi, semakin baik asupan gizi maka akan semakin baik kuantitas dan kualitasnya. Sedangkan oksitosin berperan dalam proses pengeluaran ASI (24).

Didukung dengan penelitian Kusparlina (2020) yang menyebutkan bahwa asupan gizi dapat mempengaruhi hasil mutu ASI, sehingga nutrisi pada ibu nifas sangat dibutuhkan guna memenuhi pertumbuhan dan perkembangan bayinya (25). Hal ini sama seperti di Pedoman Gizi Seimbang (PGS), bahwa kebutuhan nutrisi dan gizi sangat penting dalam mendukung produksi ASI yang baik dan pengeluaran ASI oleh hormon prolaktin. Hormon prolaktin ini mengontrol sel dalam alveoli dalam produksi ASI. Apabila status nutrisi ibu baik maka akan mendorong terjadinya sekresi protein yang kemudian akan merangsang hipofisis anterior

untuk melepaskan hormon prolaktin, namun apabila nutrisi pada ibu nifas buruk maka akan menghambat adanya hormon prolaktin (26).

Dalam penelitian Sari (2018) yang menyebutkan bahwa ibu yang melakukan pantang makan daging, buah-buahan, dan sayuran akan menyebabkan lambatnya penyembuhan luka (13). Selain berdampak pada panjangnya penyembuhan luka juga dapat menyebabkan infeksi yang menghambat proses involusi sehingga rahim tidak dapat mengecil (Sub Involusi) (27). Hal ini sesuai dengan penelitian Murdiyanti (2013) yang mengatakan bahwa pantang makan akan membuat lambatnya pemulihan kesehatan (28). Penurunan uterus setelah bayi lahir setinggi pusat dan terdapat penonjolan bekas penempelan plasenta dengan diameter $\pm 7,5$ cm, kemudian tinggi fundus uterus menurun lagi ± 2 jari dibawah pusat. Pada hari ke-5 tinggi uterus ± 7 cm di atas simfisis atau tengah antara simfisis dan pusat. Setelah 12 hari, uterus tidak dapat diraba dan setelah 2 minggu diameter penonjolan bekas penempelan plasenta menjadi 3,5 cm (13).

Hasil penelitian dari Pitriani (2014) mengatakan apabila ibu kurang nutrisi terutama karbohidrat dan protein, maka akan berakibat otot rahim menjadi lemah. Dengan melakukan pantangan ibu nifas akan mengalami kekurangan nutrisi dan otot tubuh menjadi lebih lemah termasuk otot uterus hingga proses involusi uterus menjadi terhambat (29). Makanan dengan gizi baik merupakan sumber nutrisi untuk otot uterus sehingga akan berkontraksi dan retraksi untuk mengagap pembuluh darah yang telah pecah akibat dari lepasnya plasenta. Uterus akan kontraksi melepaskan jaringan yang tidak lagi dibutuhkan yang sehingga uterus menjadi kecil seperti sebelum hamil. Protein merupakan zat pembangun untuk menggantikan sel-sel rusak saat proses persalinan sehingga protein sangat dibutuhkan, apabila terjadi asupan protein yang kurang dapat mempengaruhi involusi uterus (30).

Berdasarkan penelitian di Puskesmas Slawi Kabupaten Tegal yang dilakukan pada tahun 2017 dengan jumlah 57 responden, diperoleh 33 ibu nifas yang melakukan tradisi nifas kurang baik membuat proses pengecilan rahim menjadi terganggu (31). Hasil penelitian dari Nuraini (2020) memperoleh 16 ibu yang melakukan pantang makan telur, daging, dan ikan, 9 ibu diantaranya mengalami involusi uterus yang tidak sesuai waktu pascapersalinan (32). Sejalan dengan penelitian Muthoharoh (2018) ditemukan bahwa hampir keseluruhan ibu yang menjalani pantang makanan saat post partum sebanyak 18

(64,3%) didapat 15 ibu (54%) diantaranya mengalami penurunan tinggi fundus uterus lebih lama. Dengan demikian didapatkan bahwa terdapat hubungan antara pantangan yang dilakukan ibu nifas dengan proses involusi uterus (30).

KESIMPULAN

Dari hasil literatur beberapa artikel dapat disimpulkan bahwa pantang makanan memiliki hubungan dengan penyembuhan luka perineum, produksi ASI, dan involusi uteri. Didapatkan hasil penelitian Kasari (2021) diperoleh koefisien korelasi antara pantang makanan dengan penyembuhan luka sebanyak 0,873 dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,005$ yang artinya memiliki hubungan yang signifikan (11). Hasil dari penelitian Manggabarani (2018) menunjukkan terdapat hubungan pantang makanan dengan kelancaran produksi ASI dengan X^2 hitung (11,641) dan nilai p 0,001 (12). Pantang makanan juga berhubungan dengan involusi uterus yang ditunjukkan dalam penelitian Sari (2018) dengan nilai p $0,028 < 0,050$ (13).

Pemenuhan nutrisi, baik dari zat makro maupun mikro sangat dibutuhkan dalam proses penyembuhan luka perineum, terutama kecukupan protein karena protein akan menunjang proses penyembuhan luka perineum yang berperan dalam proses pembentukan fibroblast dan sintesis kolagen. Dalam pembentukan ASI juga memerlukan nutrisi dan cairan yang adekuat, setiap hari minimal 1 liter untuk mempertahankan mutu ASI, kuantitas serta kualitasnya. Selain itu, asupan gizi yang baik akan menjadi sumber tenaga bagi otot uterus untuk berkontraksi dan relaksasi menjepit pembuluh darah yang telah pecah sehingga uterus akan mengeluarkan jaringan yang tidak diperlukan dan uterus akan mengecil sehingga proses involusi uterus menjadi lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mariyati, Tumansery GS. Perawatan Diri Berbasis Budaya Selama Masa Nifas Pada Ibu Postpartum. *J Ilmu Keperawatan*. 2018;6(1):47–56.
2. Wahyuningsih D. Hubungan Sosial Budaya Pantang Makan dengan Kesembuhan Luka Episiotomy pada Ibu Nifas Hari ke VII (Study korelasional di

- Wilayah Kerja Puskesmas Baruharjo Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek). *JuKe (Jurnal Kesehatan)*. 2019;3(2):8–12.
3. Maharani K. Hubungan Kebiasaan Berpantang Makan dengan Lamanya Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas di BPM Wilayah Desa Kebonbatur. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2015;7(2).
 4. Kemenkes. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan RI Tahun 2015-2019 Keputusan Menteri Kesehatan RI. 2015. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
 5. Hestianingrum PR. Hubungan Tingkat Kecukupan Protein Dengan Lama Penyembuhan Luka Perineum Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Tawangharjo Kabupaten Grobogan. *J Kebidanan*. 2015;4(2).
 6. Angraini D. Pantangan Makan Ibu Hamil dan Pasca Melahirkan di Desa Bongkot Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang. *J BioKultur*. 2013;2(2).
 7. Susanti NY, Kebidanan A, Sukorejo I. Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Abstinence Food Effect Against Healing Perineal Wound for Post Partum Mother. 2015;II(2):88–93.
 8. Arum Pratiwi SA. Perilaku Kehamilan, Persalinan Dan Nifas Terkait Dengan Budaya Kesehatan Pada Masyarakat Jawa Di Wilayah Kabupaten Sukoharjo. *J Chem Inf Model*. 2011;Vol 2:160.
 9. Rahayu IS. Faktor Budaya Dalam Perawatan Ibu Nifas. *J Ilmu Keperawatan*. 2017;5(1):36–49.
 10. Marcelina RF, Nisa F. Hubungan Antara Pantang Makanan Dengan Penyembuhan Luka Perineum Di Ruang Mawar Rsi Jemursari Surabaya. *Indones J Heal Sci*. 2018;10(2):101.
 11. Kasari IAD, Wahyuni C. Analisis Pantang Makan Dengan Derajat Luka Perineum Terhadap Penyembuhan Luka Pada Ibu Nifas Hari Ke-7 Di PMB Ibunda Ny. Indah S.W,SST Desa Cendono Kecamatan Kandat. *J Peremp dan Anak*. 2021;1(1):46–57.
 12. Manggabarani S, Hadi AJ, Said I, Bunga S. Hubungan Status Gizi, Pola Makan, Pantangan Makanan dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Kota Makassar. *J Dunia Gizi*. 2018;1(1):1.
 13. Sari DP. Hubungan Sikap Pantang Makanan Ibu Nifas dengan Proses Invulsi Uteri di Puskesmas Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto. *Biomedika*. 2018;11(1).
 14. Kasari IAD, Wahyuni C. Analisis Pantang Makan Dengan Derajat Luka Perineum Terhadap Penyembuhan Luka Pada Ibu Nifas. *Idea Nurs J*. 2020;XI(1):24–30.
 15. Supiati dan S. Yulaikah. Pengaruh Konsumsi Telur Rebus terhadap Percepatan Penyembuhan Luka Perineum dan Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas. *J Terpadu Ilmu Kesehat*. 2015;4(2).
 16. Purwaningsih, Endah. Lasiyem. Mawarti D. Hubungan Konsumsi Makanan Protein Hewani Pada Ibu Nifas Dengan Penyembuhan Luka Perineum Di Wilayah Kerja Puskesmas Klaten Tengah Kabupaten Klaten. *Involusi Kebidanan*. 2016;7:1–15.
 17. Suksesty CE, Damayanti W. Nutrisi Personal Hygiene Dalam Masa Nifas Klinik Pratama Alyssa Medika Kota Tangerang Tahun 2018. *Indones Midwifery J*. 2019;3(1):11–7.
 18. Suryati Y, Kusyati E, Hastuti W. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Luka Perineum Dan Status Gizi Dengan Proses Penyembuhan Luka. *J Econ Bus Account Ventur*. 2018;21(2):25–32.
 19. Rahmawati E, Triatmaja NT. Hubungan Pemenuhan Gizi Ibu Nifas Dengan Pemulihan Luka Perineum. *J Wiyata Peneliti Sains Kesehat*. 2015;2(1):19–24.
 20. Widjianingsih E. Hubungan Tingkat Konsumsi Gizi dengan Proses Penyembuhan Luka Pasca Operasi Sectio Cesarea. *Media Gizi Indones*. 2013;9(1):1–5.
 21. Mulkaramah. Hubungan Pemenuhan Nutrisi Dan Personal hygiene Dalam Masa Nifas dengan Penyembuhan Luka Perineum di Klinik Sehat Harapan Ibu Kecamatan Gumpang Baro Kabupaten Pidie. *Stikes U Budiyah Banda Aceh*. 2013;
 22. Rosalina S, Banun Titi Istiqomah S. Hubungan Asupan Kalori Dan Protein Ibu Nifas Dengan Lama Penyembuhan Luka Perineum Di Puskesmas Balowerti Kota

- Kediri Indonesia. *J EDUMidwifery*. 2017;1(2):7.
23. Kamariyah N. Kondisi Psikologi Mempengaruhi Produksi Asi Ibu Menyusui Di BPS Aski Pakis Sido Kumpul Surabaya. *J Ilm Kesehat*. 2014;7(12):29–36.
 24. Winatasari D& AM. Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas tentang Asupan Nutrisi Protein dengan Produksi ASI. *J Kebidanan*. 2020;XII(02):129–226.
 25. Kusparlina EP. A Hubungan Antara Asupan Nutrisi dengan Kelancaran Produksi Asi pada Ibu yang Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan. *J Delima Harapan*. 2020;7(2):113–7.
 26. Hastuti P, Wijayanti IT. Analisis Deskriptif Faktor yang Mempengaruhi Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. *JournalUmmglAcId [Internet]*. 2017;6:223–32. Available from: <http://journal.ummgl.ac.id/index.php/urecol/article/view/1028>
 27. Azizah FM, Alifah M. Pengaruh Pemberian Putih Telur Terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum. *J Keperawatan*. 2018;11(2):14–21.
 28. Murtiyanti W. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Berpantang Makan Pada Masa Nifas Di Puskesmas Getasan Semarang. *J Kebidanan Akbid Ngudi Waluyo*. 2013;1(13).
 29. Pitriani R. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal (Askeb III)*. Yogyakarta: Deepublish; 2014.
 30. Muthoharoh H. Hubungan Pantang Makanan Pada Ibu Nifas Dengan Percepatan Involusi Uterus Pada Hari Ke 7 Post Partum. *J Kebidanan*. 2018;10(1):9.
 31. Roichana S, Pratiwi YA. Hubungan Senam Nifas, Mobilisasi Dini, dan Tradisi Masa Nifas terhadap Proses Involusi pada Ibu Post Partum. *J Ilm Kebidanan Indones*. 2019;7(04):225–33.
 32. Nuraini I. Correlation between Postpartum Traditions and the Process of Uterine Involution. *Str J Ilm Kesehat*. 2020;9(2):412–9.