

**Efektifitas Pemberian Tablet Fe dengan Vitamin C dan Jus Jambu Biji Merah  
(*Psidium Guajava L.*) Terhadap Lama Penyembuhan Rupture Perineum  
(Literatur Review)**

***The Effectiveness of Giving Fe Tablets with Vitamin C and Red Guava Juice  
(Psidium Guajava L.) Against Perineal Rupture Healing Time  
(Literatur Review)***

**Rismayanti\*, Yumnaini\*\*, Kartinazahri\*\***

\*Mahasiswa Prodi D-IV Kebidanan Banda Aceh Poltekkes Kemenkes Aceh

\*\*Dosen Prodi D-IV Kebidanan Banda Aceh Poltekkes Kemenkes Aceh

Email: nainiqim@yahoo.co.id

**Abstrak:** Perdarahan postpartum menjadi penyebab utama 40 % kematian ibu di Indonesia, salah satu hal yang menyumbang angka kematian ibu adalah perdarahan pada proses persalinan. Perlukaan jalan lahir dapat mengenai vulva, perineum, uterus, vagina dan serviks. Salah satu perlukaan jalan lahir adalah ruptur perineum. Tujuan Penelitian untuk mengetahui efektifitas pemberian tablet Fe dengan vitamin C dan Jus Jambu Biji terhadap proses penyembuhan luka ruptur perineum. Penelitian ini menggunakan metode literatur review pada 7 jurnal dengan 5 jurnal nasional dan 2 jurnal internasional. Hasil Penelitian: Penyembuhan luka perineum akan lebih cepat sembuh dengan pemberian tablet Fe + jus jambu biji dibandingkan dengan pemberian tablet Fe + vitamin C. Hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya kandungan vitamin C yang dimiliki buah jambu biji merah yang banyak vitamin dan mineral yang tidak dimiliki oleh vitamin C sintetis. Dengan begitu hemoglobin akan meningkat dan suplai oksigen ke sel jaringan akan tercukupi dan proses penyembuhan akan lebih baik. Kesimpulan yang didapat adalah bahwa pemberian tablet Fe dan jus jambu biji merah (*Psidium guajava L.*) lebih efektif terhadap lama penyembuhan ruptur perineum.

**Kata kunci:** Rupture Perineum, Tablet fe, Vitamin C, Jambu Biji Merah

**Abstract:** Postpartum hemorrhage is the main cause of 40% of maternal deaths in Indonesia, one of the things that contributes to maternal mortality is bleeding during childbirth. Injury to the birth canal can affect the vulva, perineum, uterus, vagina and cervix. One of the birth canal injuries is perineal rupture. The aim of the study was to determine the effectiveness of giving Fe tablets with vitamin C and guava juice on the healing process of ruptured perineal wounds. This study uses the literature review method in 7 journals with 5 national journals and 2 international journals. Research Results: Perineal wound healing will heal faster by giving Fe tablets + guava juice compared to Fe + vitamin C tablets. This is influenced by many factors, one of which is the vitamin C content of red guava fruit which contains lots of vitamins and minerals. synthetic vitamin C does not have. That way the hemoglobin will increase and the oxygen supply to the tissue cells will be fulfilled and the healing process will be better. The conclusion obtained was that the administration of Fe tablets and red guava juice (*Psidium guajava L.*) was more effective against the healing time of perineal rupture.

**Keywords:** Perineal Rupture, Fe tablets, Vitamin C, Red Guava

## PENDAHULUAN

Robekan perineum bisa terjadi pada semua persalinan, dan biasanya robekan terjadi di garis tengah dan dapat meluas apabila kepala janin lahir terlalu cepat. Pelaksanaan perawatan luka yang kurang maksimal dapat menyebabkan ibu mengalami berbagai masalah, bahkan dapat berlanjut menjadi sepsis *peripueralis*. Jika ditinjau dari penyebab kematian para ibu, infeksi merupakan penyebab kematian terbanyak nomor dua setelah perdarahan sehingga sangat tepat jika para tenaga kesehatan memberikan perhatian yang tinggi pada masa ini.<sup>1</sup>

Angka kematian ibu didunia menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2018 yaitu setiap hari, 830 ibu di dunia meninggal akibat penyakit/komplikasi terkait kehamilan dan persalinan. Rasio kematian ibu di negara berkembang pada 2015 adalah 239 per 100.000 kelahiran hidup berbanding 12 per 100.000 kelahiran hidup dinegara maju.<sup>2</sup>

Penyebab utama kematian ibu diantaranya yakni perdarahan, hipertensi, infeksi, dan penyebab tidak langsung.<sup>5</sup> Diperkirakan 60 % kematian ibu terjadi setelah kehamilan dan 50% kematian masa nifas terjadi 24 jam pertama, dimana penyebab utamanya adalah perdarahan pasca persalinan. Berdasarkan penyebab terjadi perdarahan adalah atonia uteri (50-60 %), retensio plasenta (16-17%), sisa plasenta (23-24 %), laserasi jalan lahir (4-

5%), kelainan darah (0,5-0,8).<sup>3</sup> Data dari Dinas Kesehatan Aceh Besar tahun 2017 menyebutkan bahwa kasus kematian ibu di Kabupaten Aceh Besar pada tahun 2017 mencapai 5 kasus per 100.000 kelahiran hidup.<sup>3</sup>

Perdarahan postpartum menjadi penyebab utama 40 % kematian ibu di Indonesia, salah satu hal yang menyumbang angka kematian ibu yaitu pada proses persalinan dapat terjadi perdarahan. Perlukaan jalan lahir dapat mengenai vulva, perineum, uterus, vagina dan serviks. Salah satu perlukaan jalan lahir adalah ruptur perineum. Prevalensi ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum di Indonesia pada golongan umur 25-34 tahun yaitu 24 % dan pada ibu bersalin usia 32-39 tahun sebesar 62 %.<sup>6</sup>

Di Indonesia luka perineum dialami oleh 75% ibu melahirkan pervaginam. Pada tahun 2013 menemukan bahwa dari total 1.951 kelahiran spontan pervaginam, 57% ibu mendapat jahitan perineum 8% karena episiotomi dan 29% karena robekan spontan.<sup>7</sup> Pada tahun 2009 angka kejadian rupture perineum mencapai 2,7 juta kasus, angka ini diperkirakan akan meningkat pada tahun 2050 mencapai 6,3 juta, sementara di Amerika terdapat 26 juta kasus ibu bersalin yang mengalami rupture perineum, oleh karena itu berbagai cara untuk membantu perawatan luka rupture perineum telah dilakukan, mulai dari anjuran makanan dan cara perawatannya.<sup>2</sup>

Buah jambu biji memiliki kandungan vitamin C yang tinggi diantara berbagai jenis buah dan kandungan vitamin C buah jambu biji merah lebih tinggi daripada jambu biji putih yaitu 183,4 mg/100 gram buah jambu biji, dan kandungan vitamin C jambu biji meningkat seiring dengan matangnya buah. Kandungan vitamin C terkonsentrasi pada kulit dan daging bagian luar. Selain kandungan zat gizinya, jambu biji juga mengandung fitokimia diantaranya polyphenol, minyak atsiri (eugenol), saponin berkombinasi dengan oleanolat, dan flavonoid kuersetin.<sup>24</sup>

Pemberian tablet Fe dengan vitamin C dan Jus Jambu Merah pada ibu postpartum dengan luka ruptur perineum adalah salah satu cara untuk membantu penyembuhan luka dengan cara meningkatkan kadar hemoglobin ibu sehingga penyaluran oksigen dalam darah tercukupi sehingga sel-sel bisa berregenerasi dengan baik. Proses penyembuhan luka bergantung pada tersedianya protein, vitamin, mineral, zink, tembaga, karbohidrat, air (mineral). Zat-zat makanan tersebut dapat mempercepat pembentukan jaringan baru dalam proses penyembuhan luka.<sup>8</sup>

Proses penyembuhan luka melalui beberapa tahapan yaitu inflamasi, proliferasi, fibroblastik dan maturasi. Luka dikatakan sembuh jika dalam 1 minggu kondisi luka kering, menutup dan tidak ada tanda-tanda infeksi. Kesembuhan jahitan luka perineum sangat dipengaruhi oleh

suplai oksigen dan nutrisi ke dalam jaringan. Oksigen yang berikatan dengan molekul protein hemoglobin diedarkan ke jaringan dan sel-sel tubuh melalui sistem peredaran darah. Oksigen ini berfungsi selain untuk oksidasi biologi juga oksigenasi jaringan.<sup>26</sup>

Bentuk besi di dalam makanan berpengaruh terhadap penyerapannya. Faktor ini terdiri atas asam amino yang mengikat besi dan membantu penyerapannya. Asam organik, seperti vitamin C sangat membantu penyerapan besi dengan merubah bentuk feri menjadi bentuk fero.<sup>27</sup> Oleh karena itu sangat dianjurkan memakan-makanan sumber vitamin C tiap kali makan. Vitamin C dalam jumlah cukup dapat melawan sebagian pengaruh faktor-faktor yang menghambat penyerapan besi. Sehingga hemoglobin ibu akan baik dan suplai oksigen yang berikatan dengan molekul protein hemoglobin dapat diedarkan ke jaringan dengan baik dan membantu proses regenerasi jaringan. Untuk penyerapan vitamin C alami dan sintetis berbeda. Penyerapan alami lebih baik dibandingkan dengan yang sintetis, namun untuk pasien defisiensi vitamin c jumlah besar maka butuh yang sintetis sebab jumlah dosisnya terukur untuk kebutuhan pasien tertentu.<sup>28</sup>

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektifitas Pemberian Tablet Fe dengan Vitamin C dan Jus Jambu Biji Merah (*Psidium guajava L.*) Terhadap Lama Penyembuhan *Rupture Perineum*”.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah studi *literature review* yaitu pengkajian mengenai konsep dan teori yang digunakan berdasarkan literatur yang tersedia, terutama dari artikel-artikel yang dipublikasikan dalam berbagai jurnal ilmiah. Kajian pustaka berfungsi untuk membangun konsep atau teori yang menjadi dasar studi dalam penelitian.<sup>35</sup> Konsep dan teori yang dikaji dalam penelitian ini yaitu mengenai efektifitas pemberian tablet Fe dengan vitamin C dan pemberian jus jambu biji merah (*Psidium Guajava L.*) terhadap lama penyembuhan rupture perineum. Jenis data yang digunakan adalah data sekunder. Data sekunder yang dimaksudkan yaitu data yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu.

Metode dokumentasi merupakan metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan mencari atau menggali data dari literatur yang terkait dengan apa yang dimaksudkan dalam rumusan masalah. Sumber jurnal yang digunakan diperoleh dari google scholar dan PubMed dengan kata kunci yang dimasukkan “Tablet Fe”, “Jus jambu biji”, “penyembuhan luka perineum”, “rupture perineum” dan “wound healing”. Jumlah jurnal yang didapatkan sebanyak 29 jurnal dan yang jurnal memenuhi kriteria sesuai dengan judul adalah sebanyak 7 jurnal, 5 diantaranya adalah jurnal nasional dan 2 jurnal internasional.

Data yang diperoleh dilakukan kompilasi, dianalisis dan disimpulkan sehingga mendapatkan suatu kesimpulan dengan menggunakan data sekunder yang sesuai dengan rumusan masalah peneliti yaitu tentang Efektivitas Pemberian Tablet Fe dengan Vitamin C dan Jus Jambu Biji Merah (*Psidium guajava L.*) Terhadap Lama Penyembuhan Rupture Perineum.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Persamaan**

Dari 7 jurnal yang di review, terdapat persamaan yang membahas tentang penyembuhan luka perineum dan faktor-faktor yang mendukung untuk proses penyembuhan luka perineum.

### **Perbedaan**

Perbedaan antara ketujuh jurnal di atas terdapat pada tahun penelitian, design penelitian, populasi dan sampel, teknik sampling dan hasil.

### **Pandangan**

Berdasarkan penelitian dari 7 jurnal yang di review memberikan informasi mengenai tindakan serta factor-faktor untuk mempercepat proses penyembuhan luka perineum. Proses penyembuhan luka melalui beberapa tahapan yaitu inflamasi, proliferasi, fibroblastik dan maturasi. Luka dikatakan sembuh jika dalam 1 minggu kondisi luka kering, menutup dan tidak ada tanda-tanda infeksi. Kesembuhan jahitan luka perineum sangat dipengaruhi oleh suplai oksigen dan nutrisi ke dalam jaringan.

Banyak faktor yang mempengaruhi proses penyembuhan luka perineum, seperti penelitian yang dilakukan oleh Darmawati tahun 2012 tentang Hubungan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Lama Penyembuhan Luka Perineum menunjukkan ada hubungan antara faktor nutrisi dengan lama penyembuhan luka perineum. Didien Ika Setyarini dalam penelitiannya disebutkan bahwa mengkonsumsi jus jambu biji merah berpengaruh secara signifikan terhadap penyembuhan luka perineum. Kandungan vitamin C yang tinggi dalam jambu biji merah juga sangat membantu dalam penyerapan zat besi, sehingga hemoglobin ibu akan baik dan suplai oksigen yang berikatan dengan molekul protein hemoglobin dapat diedarkan ke jaringan dengan baik dan membantu proses regenerasi jaringan.

### **Bandingkan**

Penelitian yang dilakukan oleh Darmawati, Esti Handayani, dkk dan B Ip, M Jones, P Bassett, R Phillips yang sama-sama melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka perineum pada ibu post partum. Penelitian Darmawati pada 35 orang ibu nifas dengan luka perineum mendapatkan hasil faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka : status nutrisi, frekuensi istirahat, stress, infeksi dan kondisi medis. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Esti Handayani, dkk pada 30 ibu nifas yang mengalami robekan perineum derajat

II yang hampir semua faktor tidak mempunyai pengaruh terhadap penyembuhan luka : usia, tingkat pendidikan, status paritas, status gizi dan kadar hemoglobin. Sedangkan penelitian B Ip, M Jones, P Bassett, R Phillips yang dilakukan di North West London Hospitals NHS Trust, UK untuk melihat faktor-faktor yang mempengaruhi penyembuhan perineum pada 194 pasien dengan luka perineum setelah pembedahan : protectomi, penyakit kanker, perokok, diabetes, sepsis perineum. Hasil yang didapatkan sepsis perineum menjadi salah satu sebab yang mempengaruhi penyembuhan luka perineum.

Penelitian yang dilakukan oleh Didien Ika Setyarini dan Listyaning Eko Martanti sama-sama memberikan perlakuan untuk melihat pengaruhnya terhadap penyembuhan luka perineum. Penelitian yang dilakukan oleh Didien Ika Setyarini pada 20 orang ibu postpartum yang diberikan jus jambu biji merah untuk melihat efeknya terhadap penyembuhan luka perineum dimana responden yang mengkonsumsi jus jambu biji merah sembuh lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak mengkonsumsi jus dan menyimpulkan bahwa jus jambu biji merah berpengaruh secara signifikan terhadap penyembuhan luka perineum. Dalam penelitian Martanti menyebutkan penambahan vitamin C pada ibu postpartum dengan luka perineum derajat dua memiliki

durasi waktu penyembuhan yang lebih pendek dibandingkan ibu postpartum yang diberi seng yang dilakukan pada 50 orang ibu postpartum. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Tarsikah pada 33 ibu nifas dengan melihat waktu penyembuhan luka perineum ada hubungannya dengan kadar hemoglobin ibu, artinya ibu nifas dengan kadar hemoglobin normal mempunyai peluang waktu penyembuhan luka perineum lebih cepat dibanding dengan ibu yang kadar hemoglobinnya dalam kategori anemia. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurul Qamariah Rista Andaruni dengan memberikan tablet Fe, vitamin C dan jus jambu biji merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja dimana kelompok tablet Fe+jus jambu biji memiliki peningkatan kadar Hb yang lebih tinggi dan lebih cepat meningkatkan kadar Hb dibandingkan kelompok lain.

### **Ringkasan**

Dari 7 jurnal yang dilakukan literature review mempunyai kesamaan tujuan untuk melihat proses penyembuhan luka perineum dan menjelaskan tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penyembuhan luka perineum yaitu konsumsi jus jambu biji merah, vitamin C, Tablet Fe, dan kadar hemoglobin. Proses penyembuhan luka melalui beberapa tahapan yaitu inflamasi, proliferasi, fibroblastik dan maturasi. Luka dikatakan sembuh jika dalam 1 minggu kondisi luka kering, menutup dan tidak ada tanda-tanda

infeksi. Kesembuhan jahitan luka perineum sangat dipengaruhi oleh suplai oksigen dan nutrisi ke dalam jaringan. Hemoglobin merupakan molekul protein di dalam sel darah merah yang bergabung dengan oksigen dan karbondioksida untuk diangkut melalui sistem peredaran darah ke sel-sel dalam tubuh. Oksigen yang berikatan dengan molekul protein hemoglobin diedarkan ke jaringan dan sel-sel tubuh melalui sistem peredaran darah. Apabila oksigen dalam hemoglobin jumlahnya tidak normal, maka akan memperlambat proses penyembuhan luka.

### **KESIMPULAN**

Persamaan : dari 7 jurnal persamaan yang didapatkan adalah sama-sama membahas tentang penyembuhan luka perineum serta melihat faktor-faktor yang mendukung untuk proses penyembuhan luka perineum.

Perbedaan : antara ke 7 jurnal yaitu terdapat pada tahun penelitian, design penelitian, populasi dan sampel, teknik sampling dan hasil.

Pandangan : dari 7 jurnal yang di review memberikan informasi mengenai tindakan serta factor-faktor untuk mempercepat proses penyembuhan luka perineum, ada penelitian yang menyebutkan pemberian jus jambu biji merah akan mempercepat penyembuhan luka perineum dengan rentang waktu <7 hari.

Perbandingan yang dilakukan pada ketujuh jurnal meliputi metode dan hasil yang di dapatkan yang mempengaruhi lama penyembuhan rupture perineum.

Ringkasan : Dari 7 jurnal yang dilakukan literature review mempunyai kesamaan tujuan untuk melihat proses penyembuhan luka perineum dan menjelaskan tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penyembuhan luka perineum yaitu konsumsi jus jambu biji merah, vitamin C, Tablet Fe akan meningkatkan kadar hemoglobin dan suplai oksigen ke sel jaringan akan tercukupi, dengan begitu proses penyembuhan akan lebih baik, seperti dalam salah satu jurnal menyebutkan bahwa dengan mengkonsumsi jus jambu biji merah luka akan lebih cepat sembuh < 7 hari.

Jus jambu biji merah lebih efektif terhadap lama penyembuhan rupture perineum, dikarenakan didakambuah jambu biji merah memiliki banyak kandungan vitamin dan mineral, dibandingkan dengan vitamin C

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Handayani, Esti, Mundarti dan Siti Rofiah. Faktor yang Mempengaruhi Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum 2015 hal : 1042-1046.<http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/link/article/view/409> (diakses tanggal 13 Desember 2019).
2. World Health Organization. 2018: Key facts. Maternal mortality. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>.
3. Kementrian Kesehatan, 2019 “Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018” Jakarta : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia [https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/PROFIL\\_KESEHATAN\\_2018\\_1.pdf](https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/PROFIL_KESEHATAN_2018_1.pdf) diakses 26 September 2019
4. Dinas Kesehatan Aceh, 2017. “Profil Kesehatan Aceh Tahun 2016”Dinas KesehatanAceh<https://dinkes.acehprov.go.id/jelajah/category/1/profil-kesehatan.html> diakses 26 September 2019
5. Kementrian Kesehatan, 2015 “Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014” Jakarta : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
6. Hermawati, T., Sucipto, E., Andari, D.I. 2014. Hubungan Tingkat Pengetahuan Cara Mengedan yang BenardenganTerjadinyaRuptur perineum pada Ibu Bersalin di BPM Ny. M Slerok Kota Tegal. ProgrStudi D-IIIKebidanan. Politeknik Kesehatan Harapan Bersama. JurnalKebidanan, Vol.1. <http://ejournal.poltektegal.ac.id/ind>

- ex.php/siklus/article/view/305  
diakses 26 Septembar 2019
7. Dinas Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Profil Kesehatan Indonesia 2012. Dinkes, RI. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2013.pdf> diakses 26 Septembar 2019
8. DidienIkaSetyarini. Konsumsi Jus JambuBiji Merah Dan Penyembuhan Luka Perineum 2017. JurnalKeperawatanTerapan, Volume 3, No. 1, [https://doi.org/10.31290/jkt.v\(3\)i\(1\)y\(2017\).page:7-12](https://doi.org/10.31290/jkt.v(3)i(1)y(2017).page:7-12) diakses tanggal 26 September 2019
9. Darmawati, dkk. HubunganFaktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyembuhan Luka Dengan Lama Penyembuhan Luka Perineum Ibu Nifas 2012. Idea Nursing Journal. <http://jurnal.unsyiah.ac.id/INJ/article/download/1678/1583> diakses tanggal 26 September 2019
10. Tarsikah. Waktu Penyembuhan Luka Perineum Ibu Nifas Berdasarkan Kadar Hemoglobin tahun 2018. MIKIA: Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu dan Anak (Maternal and Neonatal Journal). <http://mikiajournal.com/index.php/MIKIA/article/view/43>. diakses 20 Januari 2020
11. Nurul Qamariah Rista Andaruni. Efektivitas Pemberian Tablet Zat Besi (Fe), Vitamin C dan Jus Buah Jambu Biji Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Remaja Putri di Universitas Muhammadiyah Mataram tahun 2018. Midwifery Journal. <https://www.neliti.com/publications/278715/efektivitas-pemberian-tablet-zat-besi-fe-vitamin-c-dan-jus-buah-jambu-biji-terha>. diakses tanggal 20 Januari 2020
12. Handayani, Esti, dkk. Faktor yang Mempengaruhi Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum tahun 2015. LINK. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/link/article/view/409>. diakses tanggal 25 Mei 2020
13. Listyaning Eko Martanti. The Effect of Zinc and Vitamin C Additional on Healing Process of Second Degree Perineal Wound in Postpartum tahun 2017. Journal Of Medical Sciene And Clinical Research <http://216.10.240.19/v5-i9/27%20jmscr.pdf> diakses tanggal 25 Mei 2020 di PubMed
14. Brian Ip, M Jones, P Bassett, R Phillips. Factors affecting the healing of the perineum following surgery tahn 2013. COLORECTAL. <https://publishing.rcseng.ac.uk/doi/>



- abs/10.1308/003588413X13511609  
958451 diakses tanggal 25 Mei  
2020 di PubMed
15. Prawiroharjo, S. 2012. Ilmu Kebidanan.  
Jakarta: Yayasan Bina Sarwono  
Prawirohardjo
16. Murkoff. 2007. Panduan kehamilan  
persalinan. Yogyakarta: Mitra  
Cendekia Press.
17. Mutmainnah, A. Dkk, 2017. Asuhan  
Persalinan Normal dan Bayi Baru  
lahir, Yogyakarta : ANDI
18. Oxorn H&Forte, W.R, 2010, Ilmu  
Kebidanan : patologi dan Fisiologi  
Persalinan, Yogyakarta,  
ANDIOFFSET.
19. Farrer, Helen. 2009. Perawatan  
Maternitas. Jakarta : EGC
20. Yuliasitik, Reni, Dewi Ertiana. 2018.  
Anemia Dalam Kehamilan. Cetakan  
Pertama. Jawa Timur : CV. Pustaka  
Abadi
21. Primadona, Prakirtia dan Dewi  
Susilowati. Penyembuhan Luka  
Perineum Fase Proliferasi Pada Ibu  
Nifas 2015, Volume 13, Nomor 1.  
Poltekkes Surakarta Jurusan  
Kebidanan
22. Sudewo, Bambang. 2012. Basmi Kanker  
dengan Herbal. Cet\_1. Jakarta :  
Visimedia
23. *World Health Organization. 2014.  
Sustainable Development Goals*  
tahun 2013. Kemenkes RI
24. Ramayulis, Rita. 2013. Jus Super Ajaib.  
Jakarta : Penebar Plus
25. Almsier S. 2001. Prinsip Dasar Ilmu  
Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka  
Utama
26. Arisanty, I. P. ( 2013 ). Manajemen  
Perawatan Luka :Konsep Dasar.  
Jakarta : EGC
27. Yusnaini. Pengaruh Konsumsi Jambu  
Biji (Psidium Guajava. L) Terhadap  
Perubahan Kadar Hemoglobin Pada  
Ibu Hamil Anemia Yang Mendapat  
Suplementasi Tablet Fe. 2014: 34-  
35. <http://eprints.undip.ac.id/43154/>  
(diakses tanggal 13 Desember  
2019).
28. Is Susiloningtyas. Pemberian Zat Besi  
(Fe) Dalam Kehamilan. 2019 Vol.  
50 No. 128: 9-10.  
[http://jurnal.unissula.ac.id/index.ph  
p/majalahilmiahsultanagung/article  
/view/74](http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/majalahilmiahsultanagung/article/view/74). (diakses tanggal 13  
Desember 2019).
29. Sri Rejeki, Ernawati. Faktor-Faktor  
Yang Berpengaruh Pada  
Penyembuhan Luka Perineum Ibu  
PascaPersalinan Di Puskesmas  
Brangsong Dan Kaliwungu  
Kabupaten Kendal 2010 : 100-101.  
[https://jurnal.unimus.ac.id/index.ph  
p/psn12012010/article/view/53](https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/53).  
(diakses tanggal 13 Desember  
2019).

30. Tarsikah, Isman Amin dan Saptarini. Waktu Penyembuhan Luka Perineum Ibu Nifas Berdasarkan Kadar Hemoglobin 2018 : 58. <http://mikiajournal.com/index.php/MIKIA/article/view/43> (diakses tanggal 13 Desember 2019).
31. Lestari, Prasetya. Usia Berpengaruh Dominan terhadap Perilaku Perawatan Luka Perineum pada Ibu Nifas di RSUD Sleman 2016 JNKI, Vol. 4, No. 2. <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/248> (diakses tanggal 13 Desember 2019).
32. Yusuf, Muri. 2014. Metode penelitian : Kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan, Ed-1. Jakarta : KENCANA (PT Fajar Interpramata Mandiri)
33. Notoadmodjo, S. 2002. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta, RinekaCipta
34. Arikunto, S. 2006. Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Rinek Cipta, Jakarta
35. V. Wiratna Sujarweni. Metodeologi Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Baru Perss;2014. <http://scholar.google.co.id/citations?user=zPsbpqYAAAAJ&hl=id> diakses tanggal 20 September 2019.
36. Susilo Wirawan, dkk. Pengaruh Pemberian Tablet Fe dan Vitamin C Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil 2015. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/37504> (diakses tanggal 13 Desember 2019).
37. Dwi Sri Gunanti. Hubungan Anemia Dengan Lama Penyembuhan Luka Jahitan Perineum Pada Ibu Nifas Di Rs Dr Asmir Salatiga tahun 2010. <http://repository.unism.ac.id/484/1/skripsi.pdf> (diakses tanggal 13 Desember 2019).