JAA (Jurnal ABDIMAS Ar Rahma)
https://journal.stikesami.ac.id/index.php/jaa
Vol. 2 No. 1 (Juni 2025) Hal. 55 - 60
e-ISSN 3030-8445
Diterima Redaksi: 09-06-2025 | Selesai Revisi: 14-06-2025 | Diterbitkan Online: 30-06-2025

PROMOSI KESEHATAN TENTANG KONSUMSI IKAN GABUS SEBAGAI NUTRISI DALAM MEMPERCEPAT PROSES PENYEMBUHAN LUKA PASCA PERSALINAN 1 MINGGU

Ety Diana Sulistyawati[1], Siti Fithrotul Umami[2], Aprilya Tunggo Dewi[3], Sri Sudarti[4]
[1,2,3]Program Studi D3 Kebidanan, AKBID Ar-Rahma Pasuruan
[4]Dinas Kesehatan Kabupaten Pasuruan
Email: etydianasulistyawati1@gmail.com

ABSTRAK

Sectio caesarea terus mengalami peningkatan secara global, saat ini mencapai lebih dari 1 dari 5 atau 21% dari total kelahiran, dan angka ini diperkirakan akan terus naik dalam sepuluh tahun ke depan. Permasalahan yang terjadi banyak ibu-ibu nifas di Desa Semut, Kecamatan Purwodadi, Kabupaten Pasuruan masih belum mengetahui manfaat konsomsi ikan gabus sebagai nutrisi dala mempercepat proses penyembuhan luka pasca melahirkan. Metode PKM ini dengan cara metode ceramah serta diskusi. Media digunakan yaitu media leaflet dan powerpoint untuk persentasi. Hasil Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Pindahan Baru telah berhasil meningkatkan pengetahuan kebutuhan nutrisi selama nifas, makanan yang disarankan dan dilarang selama nifas, manfaat ikan gaus dan cara mengolah ikan gabus, ASI eksklusif, dan tanda & bahaya pada masa nifas. Bagi ibu paca persalinan disarankan mengkonsumsi ikan gabus yang salah satu metode nonfarmakologis untuk mempercepat penyembuhan luka pasca persalinan.

Kata kunci: Promosi, Penyembuhan Luka, Pasca Persalinan

ABSTRACT

Sectio caesarea continues to increase globally, currently reaching more than 1 in 5 or 21% of total births, and this figure is expected to continue to rise in the next ten years. The problem that occurs is that many postpartum mothers in Semut Village, Purwodadi District, Pasuruan Regency still do not know the benefits of consuming snakehead fish as nutrition in accelerating the healing process of postpartum wounds. This PKM method is by means of lectures and discussions. The media used are leaflets and powerpoint for presentations. The results of community service activities in Pindahan Baru Village have succeeded in increasing knowledge of nutritional needs during postpartum, recommended and prohibited foods during postpartum, the benefits of snakehead fish and how to process snakehead fish, exclusive breastfeeding, and signs & dangers during postpartum. For postpartum mothers, it is recommended to consume snakehead fish which is one of the non-pharmacological methods to accelerate postpartum wound healing.

Keywords: Promotion, Wound Healing, Postpartum

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia mengungkapkan bahwa jumlah sectio caesarea terus mengalami peningkatan secara global, saat ini mencapai lebih dari 1 dari 5 atau 21% dari total kelahiran, dan angka ini diperkirakan akan terus naik dalam sepuluh tahun ke depan, sehingga pada tahun 2030, sectio caesarea akan berkontribusi 29% dari semua kelahiran (Saputri et al., 2023). Jumlah kasus Sectio Caesarea di Indonesia mencapai 871.000, atau sekitar 19,6% dari total persalinan, berdasarkan data survei nasional tahun 2018 (Malawat, 2023).

Ibu yang paca melahirkan dan yang terluka membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk mendukung sistem imun mereka serta proses penyembuhan. Channa striata merupakan sumber protein albumin (Prasiwi., H., & Yuliaswati, 2024). Menurut Purba & Manalu (2020), Salah satu senyawa krusial untuk sintesis jaringan yang terdapat pada channa striata adalah albumin, juga asam amino, asam lemak, mineral, seng, tembaga, dan zat besi. Dalam praktik klinis, albumin merupakan protein globular yang dimanfaatkan untuk mendukung nutrisi dan proses penyembuhan luka setelah persalinan. Kadar protein ikan gabus yang tinggi mempengaruhi seberapa cepat penyembuhan luka.

Permasalahan yang terjadi banyak ibu-ibu nifas di Desa Semut, Kecamatan Purwodadi, Kabupaten Pasuruan masih belum mengetahui manfaat konsomsi ikan gabus sebagai nutrisi dala mempercepat proses penyembuhan luka pasca melahirkan. Konsumsi ikan gabus sendiri dapat memperlancar ASI serta mencegah terjadinya kurang gizi dimana di ikan gabus banyak kandungan kaya protein dan albumin yang begitu penting bagi kesehatan ibu nifas. Albumin membantu dalam pembentukan dari jaringan sel baru, meregenerasi sel serta mempercepat dalam penyembuhan luka pasca persalinan, karenanya seorang ibu nifas sangat disarankan untuk mengkonsumsi ikan gabus dalam pemulihan tubuh. Dengan adanya masalah ini, dosen AKBID Ar Rahma Pasuruan melaksanakan pengabdian untuk tujuan meningkatkan pengetahuan ibu nifas berkaitan dengan konsumsi ikan gabus sebagai nutrisi dalam mempercepat proses penyembuhan pasca persalinan pada ibu nifas.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan oleh dosen AKBID Ar Rahma Pasuruan di hari Sabtu 10 Mei 2025. Peserta untuk kegiatan PKM ini yaitu Ibu Nifas dan kader kesehatan di Desa semut, Kecamatan Purwodadi, Kabupaten Pasuruan. Metode PKM ini dengan cara metode ceramah serta diskusi. Informasi yang diberikan dalam penyuluhan terkait dengan pengetahuan tentang manfaat ikan gabus bagi ibu nifas, kadungan ikan gabus, masa nifas, tanda & bahaya masa nifas, konsumsi ikan gabus memberikan pengaruh terhadap proses penyembuhan luka paca persalinan. Media digunakan yaitu media leaflet dan powerpoint untuk persentasi.

Berikut adalah tahapan dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini :

1. Pemberian Informasi kesehatan tentang manfaat ikan gabus serta kandungan nutrisinya yang bermanfaat untuk ibu nifas dalam proses penyembuhan luka pasca persalinan
2. Pemberian informasi kesehatan mengenai masa nifas dan tanda serta bahaya masa nifas.
3. Evaluasi Kegiatan PKM dengan cara diskusi dengan tanya jawab baik kader kesehatan dan ibu nifas sesuai dengan topik pembahasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hari Sabtu, 10 mei 2025 telah terlaksana kegiatan PKM yang di hadiri oleh Ibu nifas berjumlah 8 orang dan 4 kader kesehatan yang bertempat di Desa semut, Kecamatan Purwodadi, Kabupaten Pasuruan

Sebelum kegiatan PKM dengan promosi, melalui sesi tanya jawab telah dilaksanakan untuk mengevaluasi pengetahuan ibu nifas, didapatkan informasi bahwa semua peserta yaitu ibu nifas belum mengetahui tentang nutrisi yang diperlukan selama masa nifas dan manfaat ikan gabus. Berdasarkan sesi tanya jawab yang dilaksanakan setelah kegiatan promosi sebagai penilaian untuk mengukur pemahaman para ibu nifas, didapatkan hasil bahwa pengetahuan ibu nifas telah meningkat, dari yang awalnya tidak paham dan ketika ditanya secara lisan semuanya dapat menjawab dengan jelas serta memahami materi yang di

sajikan dalam promosi kesehatan, seperti jenis-jenis nutrisi yang harus dipenuhi pada saat masa nifas, makanan yang disarankan dan yang sebaiknya dihindari selama masa nifas, pengertian ASI Eksklusif, tanda-tanda bahaya pada masa nifas, manfaat mengonsumsi ikan gabus, serta kandungan ikan gabus yang berguna dalam proses penyembuhan luka setelah melahirkan.

Gambar 1. Promosi kesehatan tentang Konsumsi Ikan Gabus sebagai Nutrisi dalam Mempercepat Proses Penyembuhan Luka

Setelah pemberian promosi kesehatan, dilakukan demonstrasi pengolahan ikan gabus yang benar agar nutrisinya tetap terjaga. Tujuan dari demonstrasi ini adalah untuk memberikan pemahaman dan informasi kepada masyarakat tentang cara pengolahan makanan yang benar dan baik, terutama dalam mengolah ikan gabus, supaya nutrisi yang ada di dalamnya tidak hilang karena proses pengolahan yang salah.

Teori mengenai kegunaan ikan gabus, karena ikan ini kaya akan protein atau albumin, mengonsumsi ikan gabus untuk mempercepat proses penyembuhan luka setelah persalinan(Nugraheni & Kurniarum, 2016). Hal ini sejalan temuan Rositah dan Herawati (2022) menunjukkan bahwa ekstrak ikan gabus memiliki kandungan 70% protein dan 21% albumin. Di samping itu, ekstrak ikan ini memiliki asam amino komplit, mangan, zinc, dan selenium sebagai nutrisi mikro. Ekstrak ikan ini juga memiliki glikosida furostanol, alil sulfida, dan alisin.

Menurut Nugraheni and Kurniarum (2016) Salah satu faktor yang berkontribusi dalam mempercepat penyembuhan luka jahitan setelah persalinan adalah kandungan protein ikan gabus yang lebih tinggi dibandingkan dengan sumber protein biasa, seperti telur, daging sapi, dan daging ayam. Sebagai hasilnya, ikan ini mendukung percepatan penyembuhan luka jahitan. Penjelasaan diatas sejalan dengan penyampaian dari Ummah dan Ningrum (2022), Pada fase pemulihan luka, kandungan protein yang tinggi juga mendukung proses pembentukan sel-sel baru di tubuh pasien setelah operasi. Salah satu tipe protein yang diperlukan oleh tubuh setiap hari, termasuk saat proses penyembuhan luka, adalah albumin. Hal ini sejalan menurut Gurusinga (2022) menyebutkan bahwa albumin berperan dalam pembentukan jaringan sel baru dan ikan gabus mengandung albumin yang mampu menyembuhkan luka.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa program PKM yang telah dilaksanakan oleh dosen AKBID Ar Rahma Pasuruan ini telah mencapai target luaran yang diharapkan dengan sukses. Ibu nifas mulai mengerti mengenai kebutuhan nutrisi setelah melahirkan, makanan yang dianjurkan serta yang harus dihindari, keuntungan dari ikan gabus dan metode pengolahan ikan gabus, pemberian ASI eksklusif, serta tanda-tanda dan risiko pada masa nifas. Tujuan utama dari program pengabdian kesehatan ini telah tercapai dengan bertambahnya pemahaman dan pengetahuan masyarakat, khususnya bagi ibu nifas. Kegiatan ini sukses menghasilkan pengaruh positif terhadap pemahaman serta pengetahuan ibu ifas.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Semut, Kecamatan Purwodadi, Kabupaten Pasuruan telah berhasil meningkatkan pengetahuan kebutuhan nutrisi setelah melahirkan, makanan yang disarankan dan dilarang pasca melahirkan, manfaat ikan gaus dan metode pengolahan ikan gabus, tanda-tanda dan risiko pasca melahirkan. Bagi ibu paca persalinan disarankan mengkonsumsi ikan gabus yang salah satu metode nonfarmakologis untuk mempercepat dalam proses penyembuhan luka pasca persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

Gurusinga, R. (2022). The Effect Of Consumption Of Cock Fish On Sectio Caesarea Wound Healing. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, *5*(1), 137–141. https://doi.org/10.35451/jkk.v5i1.1422

Malawat, R. (2023). Literatur Riview: Pengaruh Pemberian Ikan Gabus (Channa Striata) Terhadap Penyembuhan Luka Post Section Caesarea. *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur (East Indonesian Nursing Journal) LITERATUR*, *2*(2), 96–111.

Nugraheni, I., & Kurniarum, A. (2016). Perbedaan Efektivitas Ekstrak Ikan Gabus Dan Daun Binahong Terhadap Lama Penyembuhan Luka Operasi Sectio Caesarea Pada Ibu Nifas. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *5*(2), 157–162. https://doi.org/10.37341/interest.v5i2.48

Prasiwi., H., & Yuliaswati, E. (2024). Pengaruh Pemberian Ekstrak Ikan Gabus terhadap Penyembuhan Luka Post Sectio Caesarea di RS. Bhayangkara Polda DIY. *Medic Nutricia Jurnal Ilmu Kesehatan*, *8*(2), 25–31. https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa

Purba, T. J., & Manalu, A. B. (2020). Percepatan Penyembuhan Luka Post Operasi Sectio Caesarea dengan Konsumsi Ikan Gabus (Channa Striata) di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam Deli Serdang. *Jurnal Doppler*, *4*(2), 55–60. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler/article/view/1028

Saputri, E., Afrianty, I., & Nasus, E. (2023). Gambaran Karakteristik Ibu Post Sectio Cesarea Terkait Penyembuhan Luka. *Jurnal Imliah Ilmu Kesehatan*, *1*(3), 2023.

Ummah, W. dan Ningrum, N. B. (2022). Penyembuhan Luka Post Sectio Cesarea (SC) Dengan Ekstrak Ikan Gabus (Channa Striata). *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, *10*(3), 413–420. https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care ISSN