



Pengaruh Pemberian Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Hemoglobin pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Buay Runjung

Zevia Oktasari¹, Suparmi²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Correspondence Email: zeviaoktasari998@gmail.com

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil berdampak pada kelelahan dan kelemahan sistem kekebalan tubuh bahkan dapat meningkatkan resiko komplikasi kehamilan, seperti persalinan prematur, berat badan lahir rendah dan bahkan kematian ibu dan janin karena terjadinya hemodilusi zat besi dalam tubuh. Berdasarkan data Dinas kesehatan Provinsi Sumatera prevalensi anemia ibu hamil tahun 2023 sebesar 189.94. dan data Kabupaten OKU Selatan tahun 2024 berjumlah 2,12%. Upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi anemia pada ibu hamil dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya yaitu menganjurkan mengonsumsi telur ayam rebus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian telur ayam rebus terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja UPT Puskesmas Buay Runjung. Jenis penelitian pre eksperimen dengan desain *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 37 responden di wilayah kerja UPT Puskesmas Buay Runjung, teknik pengambilan sampel *Konsekutif sampling* berjumlah 20 responden. Uji statistik menggunakan *Uji Wilcoxon*. Penelitian menunjukkan bahwa anemia ringan pada ibu hamil sesudah diberikan telur ayam rebus rata-rata 10,4 gr/dl – 11 gr/dl skor minimum 1 dan maksimum 2 kategori baik. Hasil *uji wilcoxon* diperoleh nilai $p = \text{value } 0.000$ ($p < 0.05$). Dengan demikian, disimpulkan bahwa pemberian telur ayam rebus memiliki efektivitas terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil.

Kata Kunci: *Hemoglobin, Ibu Hamil, Telur Ayam.*

ABSTRACT

According to research, mild anemia in pregnant women who consume boiled chicken eggs averages between 10.4 and 11 g/dl; a score of 1 or more is considered healthy. A p-value of 0.000 ($p < 0.05$) was obtained from the Wilcoxon test findings. Therefore, it can be said that boiling chicken eggs are a good way to boost hemoglobin levels in expectant mothers. The purpose of this study is to ascertain how giving pregnant women in the Buay Runjung Community Health Center (UPT) boiling chicken eggs affects their hemoglobin levels. This kind of study uses a one-group pretest-posttest pre-experimental design. 37 respondents from the Buay Runjung Community Health Center (UPT Puskesmas) work area made up the study's population, and 20 respondents in total were selected using the consecutive sampling technique. The Wilcoxon Test was employed in statistical tests. According to research, mild anemia in pregnant women who consume boiled chicken eggs averages between 10.4 and 11 g/dl; a score of 1 or more is considered healthy. A p-value of 0.000 ($p < 0.05$) was obtained from the Wilcoxon test findings. Therefore, it can be said that boiling chicken eggs are a good way to boost hemoglobin levels in expectant mothers.

Keywords: Hemoglobin, Pregnant Women, Chicken Eggs.

PENDAHULUAN

Kekurangan darah atau anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh ibu hamil. Anemia pada ibu hamil berdampak pada kelelahan dan kelemahan sistem kekebalan tubuh bahkan dapat meningkatkan resiko komplikasi kehamilan, seperti persalinan premature, berat badan lahir rendah dan bahkan kematian ibu dan janin. Sedangkan, Hemodilusi darah kondisi yang disebabkan oleh peningkatan volume darah yang berlebih selama kehamilan sehingga menyebabkan kadar hemoglobin (Hb) menjadi menurun secara fisiologis (Lutfiasari et al, 2020).

Penatalaksanaan anemia dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi bisa mengkonsumsi tablet Fe. Tablet Fe adalah suatu tablet mineral yang sangat dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah (hemoglobin). Salah satu unsur penting dalam proses pembentukan sel darah merah adalah adanya kandungan tablet Fe. Sedangkan untuk penatalaksanaan non farmakologi dapat mengonsumsi Telur ayam, daging merah, ikan dan sayur-sayuran hijau, buah-buahan dan biji-bijian.

Telur ayam merupakan sumber protein yang murah dan mudah diperoleh demikian pula kandungan asam amino esensialnya, hampir setara dengan yang berasal dari air susu ibu. Beragam vitamin juga terdapat dalam telur. Telur juga menyimpan zat-zat mineral lainnya seperti zat besi, kalsium, fosfor, sodium dan magnesium. Telur ayam mengandung 7-8 g/dl zat besi. Oleh karena itu penulis memilih telur ayam dalam penelitian ini.

Berdasarkan studi pendahuluan di UPT Puskesmas Buay Runjung pada bulan januari 2025 ibu hamil yang mengalami anemia ringan sebanyak 13 dari 43 ibu hamil, serta laporan bulan februari 2025 sebanyak 12 dari 37 ibu hamil, dengan keluhan seperti mual dan muntah saat meminum tablet Fe, kurangnya pengetahuan tentang pentingnya Fe, serta kekhawatiran dengan efek samping. Dengan acuan tersebut maka, Peneliti tertarik mengambil penelitian dengan judul, *Pengaruh Pemberian Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Buay Runjung*.

METODE

Penelitian ini menggunakan *quasi experiment* (eksperimen semu), desain penelitian *one group pretest posttest design*. Penelitian ini dipilih sesuai dengan tujuan penelitian yaitu ingin mengetahui pengaruh telur ayam rebus terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil. Lokasi penelitian ini dilakukan di wilayah kerja UPT Puskesmas Buay Runjung, pada bulan April - Mei 2025. Dengan pemeriksaan Hemoglobin sebelum dan setelah diberi telur ayam rebus sebanyak 2 butir per hari selama 7 hari dengan lembar observasi yang diberikan oleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok 21-25 tahun yaitu sebanyak 10 orang (50%). Responden dengan usia 26-30 tahun berjumlah 6 orang (30%), sedangkan responden dengan usia 31-35 tahun sebanyak 4 orang (20%). Sedangkan berdasarkan primigravida sebanyak 8 orang (40%) dan multigravida sebanyak 12 orang (60%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pada 20 responden berada pada 9.1 gr/dl hingga 9.5 gr/dl dan dikategorikan pada anemia ringan. Setelah

dilakukan intervensi, diperoleh kadar hemoglobin 10.4 gr/dl hingga 11.0 gr/d, hasil ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata + 1,41 g/dL dibandingkan nilai pre-test, sebagian responden sudah mencapai nilai Hb normal (≥ 11 g/dL), sementara sebagian lainnya masih berada pada batas anemia ringan namun menunjukkan perbaikan signifikan.

Penelitian telah dilakukan terhadap 20 orang ibu hamil yang diberi telur ayam rebus sebanyak 2 butir per hari selama 7 hari (70 gram) . Berdasarkan perhitungan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000 karena nilai ini jauh lebih kecil dari taraf signifikan $\alpha=0,05$ maka dapat disimpulkan hipotesis alternatif (H_a) diterima, itu artinya ada pengaruh pemberian telur ayam rebus pada ibu hamil.

Dengan demikian, peneliti menyimpulkan peningkatan kadar hemoglobin yang lebih tinggi pada kelompok intervensi menandakan bahwa pemberian telur ayam rebus sebagai sumber protein hewani dan zat besi berperan efektif dalam memperbaiki status anemia ringan. Telur ayam, terutama bagian kuningnya, mengandung zat besi, vitamin B12, asam folat, dan protein yang berperan dalam proses pembentukan hemoglobin. Konsistensi konsumsi dan intervensi yang terstruktur menjadi faktor kunci dalam efektivitas terapi ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi telur ayam rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja UPT Puskesmas Buay Runjung, dapat disimpulkan bahwa: *pertama*, hasil penelitian terhadap kelompok intervensi yang diberikan terapi telur ayam rebus, dapat disimpulkan bahwa terapi tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan skor post-test. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden memiliki nilai pre-test yang homogen dan berada pada kisaran skor rendah (9.1–9.5). Setelah diberikan terapi, seluruh responden mengalami peningkatan skor ke rentang nilai yang lebih tinggi (10.4–11.0), dengan dominasi skor 10.7. *Kedua*, hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank* memperkuat temuan tersebut, dengan seluruh peserta menunjukkan peningkatan skor (*positive ranks*= 20), dan tidak ditemukan penurunan ataupun skor yang tetap. Nilai *mean rank* sebesar 10.5 dan *sum of ranks* sebesar 210.00 menandakan bahwa peningkatan yang terjadi bersifat konsisten dan signifikan secara *statistic*. Dengan demikian, terapi telur ayam rebus terbukti memberikan dampak positif dan signifikan terhadap parameter yang diukur, dan dapat dipertimbangkan sebagai bentuk intervensi yang efektif dalam konteks penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, R. (2021). *Metodologi Penelitian*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Afriyanti, N., & Sari, N. M. (2021). Pengaruh konsumsi telur ayam terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 87–93. <https://doi.org/10.31290/jgk.v13i2.1345>
- Ambarwati, A. (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Anggraini, F., & Wulandari, T. (2020). Asupan protein hewani dan hubungannya dengan kadar Hb pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 45–51.
- Elsa Buditya Putri. (2023). Spesifikasi Telur Ayam Kampung dan Hasil Olahannya. *Jurnal Ilmiah Gizi*.
- Femmy Keintjim, et al, (2022). *Jenis dan Rancangan Penelitian*
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Lestari, R., & Rahmawati, Y. (2021). Telur sebagai sumber protein dan zat besi dalam penanggulangan anemia. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(1), 33–40. <https://doi.org/10.25182/jgi.v10i1.980>
- Lutfiasari, D., Y, G. P., & A, V. (2020) *Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil*. *Jurnal Bidan Pintar*, 1(1).
- Nurfadilah, H., & Indriyani, D. (2022). Peran terapi nutrisi sederhana terhadap peningkatan hemoglobin. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Holistik*, 4(2), 101–108.
- Priyanti, Sari., et al (2020) *Frekuensi dan Faktor Resiko KunjunganAntenatal Care*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Jurnal Of Midwifery , Vol 6 No1*.
- Reni Suheni, T I., & B. T. C (2020). *Pengaruh Pemberian Telur ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu hamil di Puskesmas Walantaka Kota Serang*, JAKHKJ, 6(2).
- Riega Alidi, Uci Ciptiasarini, Magdalena Tri (2023). *Efektifitas Telur Ayam Rebus Dan Sayur Bayam terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Tm 1 di PMB S Belitung Timur tahun 2023*. *Jurnal Riset Ilmiah* 3(5), 2602-2617,22024
- Rini Dwi Wahyuni (2023) *Efektifitas Pemberian Telur Rebus Dan Buah Pepaya Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di TPMB F Bekasi Tahun 2023*. *Jurnal Kebidanan Universitas Nasional*.
- Santika, Lathifah, an parin, (2020). *Pengaruh Pemberian Telur Rebus Dengan Percepatan Penyembuhan Luka perineum*. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(2), pp. 244-248. oi: 10.33024/jkm.v6i2.1758
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). *Metode Kuantitatif Penulis*
- Sulistiyawati, A (2020)+, *Asuhan Kebidanan Paa Masa Kehamilan, Persalinan, Dan Nifas*, Jakarta : Salemba Medika.
- Sulistiyowati, T., & Pratiwi, I. (2023). Efektivitas makanan lokal terhadap status anemia pada wanita usia subur: Review literatur. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 22–28.
- Susanti, R., & Mulyani, A. (2020). Hubungan konsumsi zat besi heme dengan kadar hemoglobin. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(3), 215–221. <https://doi.org/10.25182/jgp.v15i3.745>
- Syapitri, Henny. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.