

PENGARUH KONSUMSI TELUR AYAM RAS REBUS TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL ANEMIA DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS NGUTER SUKOHARJO

Istiyani¹, Dheny Rohmatika³, Wijayanti²

1 Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta 2,3 Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : istyani81@gmail.com

ABSTRAK

Kandungan gizi telur ayam ras kaya akan protein hewani yang bermutu tinggi. Di dalam telur ayam ras juga mengandung zat yang sangat penting dan cukup tinggi yakni zat besi 6,5 mg, seng 6,0 mg dan selenium 5,8 mg. Kandungan besi telur ayam ras adalah 6,5 mg pada telur utuh, 0,2 mg pada putih telur dan 6,3 mg pada kuning telur. Ibu hamil yang mengkonsumsi telur ayam ras rebus satu butir sehari selama 1 – 4 minggu, kenaikan kadar hemoglobin akan lebih tinggi dibandingkan yang tidak mengkonsumsi telur ras rebus (Dessy, 2020).

Penelitian ini menggunakan Quasi Eksperiment dengan rancangan One Group Pretest-Posttest. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik. Populasi penelitian ini yaitu ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo. Cara pengambilan sampel dengan cara “Non probability Sampling” dengan teknik sampel “Total Sampling” 34 ibu hamil anemia trimester 3. Penelitian ini dianalisis dengan uji t-test berpasangan atau paired t-test.

Rata rata atau mean Kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo sebelum konsumsi Fe ditambah telur rebus rutin selama 2 minggu yaitu 9,55. Rata rata atau mean Kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo sebelum konsumsi Fe ditambah telur rebus rutin selama 2 minggu yaitu 10,34.

Simpulan terdapat pengaruh konsumsi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo dengan nilai thitung > ttabel (12,238 > 1,746) atau $p < 0,000 < 0,05$.

Kata Kunci : Telur ayam ras rebus, kadar Hemoglobin, Anemia

Daftar Pustaka : 26 (2017-2022)

MIDWIFERY STUDY PROGRAM GRADUATE PROGRAM KUSUMA HUSADA
UNIVERSITY SURAKARTA
2023

ISTIYANI

The Effect of Consumption of Boiled Chicken Eggs on Increased Hemoglobin Levels in Anemia Pregnant Women in the Working Area of the UPTD Nguter Health Center, Sukoharjo

ABSTRACT

The nutritional content of purebred chicken eggs is rich in high-quality animal protein. In race chicken eggs also contain substances that are very important and quite high, namely iron 6.5 mg, zinc 6.0 mg and selenium 5.8 mg. The iron content of broiler chicken eggs is 6.5 mg in whole eggs, 0.2 mg in egg whites and 6.3 mg in egg yolks. Pregnant women who consume boiled eggs one item a day for 1-4 weeks, the increase in hemoglobin levels will be higher than those who do not consume boiled eggs (Dessy, 2020).

This study used a Quasi Experiment with the One Group Pretest-Posttest design. The type of research used in this research is analytic observational. The population of this study were anemic pregnant women at the UPTD of the Nguter Health Center, Sukoharjo. The sampling method was "Non-probability Sampling" with the "Total Sampling" sample technique of 34 pregnant women with anemia in the third trimester. This study was analyzed by paired t-test.

The average or mean hemoglobin level in anemic pregnant women at the UPTD of the Nguter Sukoharjo Health Center before consuming Fe plus regular boiled eggs for 2 weeks was 9.55. The average or mean hemoglobin level in anemic pregnant women at the UPTD of the Nguter Sukoharjo Health Center before consuming Fe plus regular boiled eggs for 2 weeks is 10.34

Conclusion, there is an effect of consumption of boiled chicken eggs on increasing Hemoglobin levels in Anemia Pregnant Women in the UPTD Working Area of the Nguter Sukoharjo Health Center with a tcount > ttable ((12,238 > 1,746) or p 0.000 < 0.05.

Keywords: Boiled chicken eggs, Hemoglobin levels, Anemia Bibliography : 22 (2017-2022)

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal. Faktor-faktor penyebab anemia gizi besi adalah status gizi yang dipengaruhi oleh pola makanan, sosial ekonomi keluarga, lingkungan dan status kesehatan. Meskipun anemia disebabkan oleh berbagai faktor, namun lebih dari 50 % kasus anemia yang terbanyak diseluruh dunia secara langsung disebabkan oleh kurangnya masukan zat besi. Kekurangan zat besi dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pada pertumbuhan, baik sel tubuh maupun sel otak. Kekurangan kadar Hb dalam darah dapat menimbulkan gejala lesu, lemah, letih, lelah dan cepat lupa. Akibatnya dapat menurunkan prestasi belajar, olah raga dan produktifitas kerja. Selain itu anemia gizi besi akan menurunkan daya tahan tubuh dan mengakibatkan mudah terkena infeksi (Masrizal, 2022).

Data dari World Health Organization (WHO) 2014, secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia meningkat dibandingkan dengan 2013, pada tahun 2013 sebanyak 37,1% ibu hamil anemia sedangkan pada tahun 2018 meningkat menjadi 48,9%. Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) kejadian anemia pada ibu hamil tahun 2018 yaitu 48,9 % meningkat dibanding tahun 2013 yaitu 37,1% terjadi pada ibu hamil dengan rentan usia 25-34 tahun. Data kasus anemia di Provinsi Jawa Tengah adalah 57,1 % dan anemia terbanyak pada ibu hamil TM III. Kasus anemia pada ibu hamil di Puskesmas Nguter di tahun 2022 sebanyak 37 orang (40%) terhitung dari bulan januari sampai Oktober 2022 (Risksedas, 2018).

Dampak anemia pada kehamilan bervariasi dari keluhan yang sangat ringan hingga adanya gangguan kelangsungan kehamilan (abortus, partus imatur/prematur), gangguan proses persalinan (mertia, atomia, partus lama, perdarahan atoni), gangguan pada masa nifas (subinvolusi Rahim, daya tahan terhadap infeksi dan stress kurang,

produksi ASI rendah) (Susiloningtyas, 2017). Kekurangan zat besi dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pada pertumbuhan janin baik sel tubuh maupun sel otak (Sukarni, 2018).

Anemia selama kehamilan dapat memiliki banyak efek, misalnya wanita dengan anemia sering mengalami ketidaknyamanan ringan hingga berat, terkadang berdampak buruk pada wanita hamil dan bayi yang masih dalam kandungan. Anemia menyebabkan risiko komplikasi pada kandungan dan persalinan, seperti resiko kematian ibu, angka kelahiran prematur yang tinggi, berat badan rendah, dan kematian perinatal atau BBRL. Selain itu terjadinya 3 pendarahan saat sebelum maupun sesudah melahirkan paling banyak mengalami pada wanita yang kekurangan darah merah. (Lutfiasari dan Yanuaringsih, 2020).

Mencegah dan pengendalian kekurangan darah nutrisi gizi zat besi dilakukan melalui berbagai program, antara lain tablet penambah darah (TTD) dapat dibutuhkan wanita yang sedang mengandung. Hal ini disebabkan oleh sekelompok wanita yang sedang mengandung yaitu sekelompok rawan kematian wanita hamil (AKI) tinggi. Cara untuk mencegah terjadinya kekurangan darah merah pada ibu mengandung seperti nutrisi zat besi sebesar 60 mg dan vitamin B9 0,25 mg harus diberikan setidaknya sepanjang 90 hari berturut-turut selama kehamilan. (Lutfiasari dan Yanuaringsih, 2020).

Upaya pemerintah dalam menangani anemia pada ibu hamil, yaitu pemerintah mengeluarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia 3 Nomor 88 Tahun 2014 tentang standar tablet tambah darah bagi wanita subur dan ibu hamil. Program pemerintah dalam mencegah dan menanggulangi anemia pada ibu hamil yaitu memberikan tablet Fe pada ibu hamil secara rutin sebanyak 90 tablet untuk meningkatkan kadar hemoglobin, meskipun demikian angka kejadian anemia pada ibu hamil masih tinggi. Berdasarkan data dari Riskesdas

(2018) 26,8% ibu hamil di Indonesia tidak mendapat Tablet Penambah Darah (TTD) dan 73,2% ibu hamil telah mendapat TTD, tetapi dari 73,2% tersebut 76% mendapat TTD 90 butir (Risksedas, 2018).

Rencana distribusi pemerintah untuk ibu hamil minum nutrisi ferrum sangat dekat dengan tujuan nasional, serta ketaatan wanita hamil minum nutrisi zat besi lebih baik. Namun belum memberikan gambaran tentang turunnya kekurangan sel-sel darah merah. Mengonsumsi nutrisi zat besi dapat juga diimbangi dengan konsumsi yang terdapat nutrisi zat besi, seperti daging, ayam, dan ikan dengan bioavailabilitas sedang, dan zat besi tinggi dan zat besi dalam sayuran, terutama asam folat dengan kandungan zat besi tinggi. Seperti bayam, memiliki bioavailabilitas tinggi dan bioavailabilitas rendah yang terbaik adalah memperhatikan pola makan sehari-hari yang menggabungkan sumber zat besi dari hewan dan tumbuhan dengan sumber nutrisi lain yang memudahkan penyerapan. Menu santapan Indonesia sebaiknya beras yang telah dimasak, daging, ayam, ikan, kacang-kacangan, dan sayur-sayuran serta buah yang terdapat pada makanan berprotein tinggi seperti vitamin C dan telur. (Lutfiasari dan Yanuaringsih, 2020).

Di dalam satu butir telur ayam ras yang utuh mengandung protein, zat besi, seng, selenium, lemak, kolesterol, vitamin A, vitamin D, riboflavin, asam folat, vitamin B12, choline, fosfor dan zinc. Putih telur ayam ras mengandung protein, lemak, vitamin A, riboflavin, asam folat, vitamin B12, fosfor, zat besi, zinc, selenium dan seng. Dan pada kuning telurnya mengandung zat besi, seng, selenium, lemak, kolesterol, vitamin A, vitamin D, riboflavin, asam folat, vitamin B12, choline, fosfor dan zinc (Dessy, 2020).

Kandungan gizi telur ayam ras kaya akan protein hewani yang bermutu tinggi. Di dalam telur ayam ras juga mengandung zat yang sangat penting dan cukup tinggi yakni zat besi 6,5 mg, seng 6,0 mg dan selenium 5,8 mg. Selain itu, kandungan tambahan

dalam telur ayam ras berupa lemak, kolesterol, vitamin A, vitamin D, Riboflavin, asam folat, vitamin B12, choline, pospor dan zink. Telur mengandung zat besi yang cukup baik. Kandungan besi telur ayam ras adalah 6,5 mg pada telur utuh, 0,2 mg pada putih telur dan 6,3 mg pada kuning telur. Kandungan zat seng pada telur ayam ras adalah sebesar 6,0 mg telur utuh dan 0,2 mg kuning telur dan putih telur 5,8 mg dan kandungan zat selenium pada telur ayam ras 5,8 mg telur utuh, 1,6 mg putih telur dan 4,2 mg kuning telur. Ibu hamil yang mengonsumsi telur ayam ras rebus satu butir sehari selama 1 – 4 minggu, kenaikan kadar HB akan lebih tinggi dibandingkan yang tidak mengonsumsi telur ras rebus (Dessy, 2020).

Penelitian terdahulu dilakukan oleh Noviadi (2021) yang berjudul Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti didapatkan data bahwa dari bulan januari sampai februari 2023 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter terdapat 255 ibu hamil, meliputi anemia .TM1: 1 orang ,TM II:11 orang,TM III :34 orang. Peneliti melakukan wawancara dengan 10 ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas Nguter, didapatkan 9 ibu hamil tidak mengerti ada tidaknya pengaruh konsumsi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar HB. Hasil observasi dan wawancara ini, dapat disimpulkan bahwa ternyata ada mayoritas ibu hamil tidak mengetahui ada tidaknya pengaruh konsumsi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar HB, sehingga menyebabkan masih mereka tidak memperhatikan konsumsi telur selama kehamilan.

Selama ini wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter telah melakukan berbagai upaya sebagai pencegahan dan penatalaksanaanya,yaitu diantaranya

pemberian tablet tambah darah pada ibu hamil. Sedangkan upaya pencegahan anemia pada ibu hamil tersebut dimulai dari program pemberian Pil Cantik pada remaja putri saat Posyandu Remaja dan pemberian konseling kesehatan pasangan pra konsepsi pada saat Kelas Catin. Sedangkan pada penatalaksanaannya ibu hamil yang mengalami anemia diberikan terapi tablet Fe serta diberikan konseling cara mengonsumsi tablet Fe dengan benar dan teratur. Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan penelitian mengenai pengaruh konsumsi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar HB pada ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo..

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi experiment design*) desain yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group design*.

Populasi penelitian ini yaitu ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo. Berdasarkan data ibu hamil bulan Juni Tahun 2023 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo terdapat 46 ibu hamil dengan anemia, yang terdiri dari 1 ibu hamil anemia trimester 1, 11 ibu hamil anemia trimester 2, dan 34 ibu hamil anemia trimester 3. Sampel penelitian ini ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo Sukoharjo Bulan Juni 2023 dengan jumlah 34 ibu hamil dengan anemia. Cara pengambilan sampel dengan cara “Non probability Sampling” dengan teknik sampel “Purposive Sampling”. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo Bulan Juni Tahun 2023.

Variabel yang dianalisis secara univariat pada penelitian ini adalah karakteristik responden, variabel hemoglobin sebelum konsumsi telur ayam ras rebus secara rutin dan variabel hemoglobin setelah konsumsi 1 butir telur ayam ras rebus secara rutin selama 2 minggu pada kelompok eksperimen, variabel hemoglobin sebelum 2

minggu dan variabel hemoglobin setelah 2 minggu pada kelompok kontrol.

Pertama tama dilakukan uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah kedua kelompok sampel berdistribusi normal serta dilakukan uji homogenitas. Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Jika kedua data yang dianalisis berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji t-test berpasangan atau paired t-test akan tetapi jika kedua data tidak berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan uji Mann Whitney U. Uji data dibantu dengan menggunakan SPSS (Statistical Package for Social Science) 17.0 for Windows.

HASIL

4.1 Karakteristik

Sampel penelitian ini adalah ibu hamil anemia di Puskesmas Nguter pada Bulan Juni Tahun 2023. Pada penelitian ini terdapat 34 ibu hamil.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok eksperimen		Kelompok kontrol	
	f	%	f	%
Umur				
≤20	6	35.3	5	29.4
21-30	7	41.2	8	47.1
31-40	4	23.5	1	5.9
≥41	0	0	3	17.6
Pendidikan				
SD	1	5.9	1	5.9
SMP	2	11.8	2	11.8
SMA	9	52.9	3	17.6
PT	5	29.4	11	64.7
Pekerjaan				
Bekerja	12	70.6	10	58.8
Tidak Bekerja	5	29.4	7	41.2
Jumlah	17	100	17	100

Sumber: data primer, Juni 2023

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa pada kelompok eksperimen sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah diantara umur 21-30 yaitu ada 7 orang atau sebesar 41,2 % dari total responden. Kemudian pendidikan reponden Sebagian

besar adalah SMA yaitu 9 responden atau 52,9% dan responden sebagian besar bekerja yaitu ada 12 responden atau sebesar 70,6 % dari total responden yang diteliti.

Pada kelompok kontrol sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah diantara umur 21-30 yaitu ada 8 orang atau sebesar 47,1 % dari total responden. Kemudian pendidikan reponden Sebagian besar adalah PT yaitu 11 responden atau 64,7% dan responden sebagian besar bekerja yaitu ada 10 responden atau sebesar 58,8 % dari total responden yang diteliti.

Tabel 4.2 Homogenitas

Homogenitas	df1	df2	Sig.
0.157	1	32	0.695

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui nilai uji homogenitas 0,695 lebih dari 0,05 sehingga disimpulkan bahwa data tersebut homogen.

4.2 Kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo sebelum pemberian telur ayam ras rebus

Jumlah responden pada penelitian ini adalah 34 responden. Pada penelitian ini responden dibagi menjadi 2 bagian. Setengah jumlah responden selain diberikan tablet Fe juga diberikan konsumsi telur secara rutin selama 2 minggu (kelompok eksperimen), dan setengah lainnya diberikan tablet fe (kelompok kontrol).

Berikut adalah distribusi frekuensi Kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo sebelum konsumsi telur rebus rutin selama 2 minggu (kelompok eksperimen)

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo dengan konsumsi Fe ditambah telur rebus rutin selama 2 minggu

Kelompok eksperimen	Mean	Min	Max	Standar Deviasi
Hemoglobin Pre	9.55	8.10	10.90	.93683
Hemoglobin Post	10.34	8.50	12.00	.87683

Sumber: data primer, Juni 2023

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa rata rata atau mean Kadar hemoglobin

pada ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo sebelum konsumsi Fe ditambah telur rebus rutin selama 2 minggu yaitu 9,55.

Kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo setelah pemberian telur ayam ras rebus

Berikut adalah distribusi frekuensi Kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo setelah konsumsi Fe rutin selama 2 minggu . (kelompok kontrol).

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo dengan konsumsi Fe rutin selama 2 minggu

Kelompok kontrol	Mean	Min	Max	Standar Deviasi
Hemoglobin Pre	9.40	8.00	10.90	.79294
Hemoglobin Post	9.86	8.10	11.40	.88948

Sumber: data primer, Juni 2023

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa rata rata atau mean Kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo setelah konsumsi Fe rutin selama 2 minggu meningkat menjadi rata-rata 9,86.

4.4 Kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo sebelum dan setelah konsumsi telur ayam rebus secara rutin

Uji Normalitas data

Sebelum dilakuka uji paired t-test terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan uji Kolmogorov Smirnov.

Tabel 4.5 Hasil Uji Kolmogorov Smirnov

Kelompok eksperimen	z	p	Kelompok kontrol	z	P
posttest	0.849	0,467	posttest	1.270	0,080

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui nilai uji normalitas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol baik pada data pretest

maupun posttest lebih dari 0,05 sehingga disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

4.4.2 Kelompok eksperimen

Hasil Uji perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi tablet Fe yang ditambahkan konsumsi telur ayam ras rebus pada ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo

Tabel 4.5 Hasil Uji t-test kelompok eksperimen

Mean Pre – Post	t	df	p
Pre-Post 0.794	6.710	16	0,000

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa rata-rata selisih bernilai positif yaitu sebesar 0.794 sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan dari sebelum ke setelah konsumsi Telur rebus dilaksanakan. Uji statistic terhadap peningkatan skor tersebut menghasilkan thitung > ttabel (6,710 > 1,746) atau p 0,000 < 0,05 derajat kebebasan (df) sebesar 16 dan pada taraf signifikansi 5%.

4.4.3 Kelompok Kontrol

Hasil Uji perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi tablet Fe pada ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo.

Tabel 4.6 Hasil Uji t-test kelompok kontrol

Mean Pre – Post	t	df	p
Pre-Post 0.435	5.750	16),000

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa rata-rata selisih bernilai positif yaitu sebesar 0,435 sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan dari sebelum ke setelah konsumsi tablet Fe. Uji statistic terhadap peningkatan skor tersebut menghasilkan thitung > ttabel (5,750 > 1,746) atau p 0,000 < 0,05 derajat kebebasan (df) sebesar 16 dan pada taraf signifikansi 5%.

4.4.4 Hasil Uji efektivitas kelompok eksperimen dan kontrol

Hasil Uji efektivitas kelompok eksperimen dan control antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi tablet Fe yang ditambahkan konsumsi telur

ayam ras rebus dan kadar hemoglobin sesudah konsumsi tablet Fe saja pada ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo.

Tabel 4.7 Hasil Uji paired t-test

	Mean	Mean	t	df	p
Selisih pre-post eksperimen	.7941	.35882	12.238	16	.000
- Selisih pre-post kontrol	.4353				

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa rata-rata selisih pretest dan post test kelompok eksperimen sebesar 0,7941 dan rata-rata selisih pretest dan post test kelompok kontrol 0,4353. Selisih mean antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 0,35882. Uji statistic terhadap peningkatan skor tersebut menghasilkan thitung > ttabel (12,238 > 1,746) atau p 0,000 < 0,05 derajat kebebasan (df) sebesar 16 dan pada taraf signifikansi 5%..

PEMBAHASAN

5.1 Karakteristik Responden

5.1.1 Umur

Karakteristik responden pada penelitian ini diuraikan berdasarkan umur, pendidikan dan pekerjaan. Pada tabel 4.1 menunjukkan karakteristik berdasarkan umur dimana diketahui bahwa pada kelompok eksperimen sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah diantara umur 21-30 yaitu ada 7 orang atau sebesar 41,2 % dari total responden. Pada kelompok kontrol sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah diantara umur 21-30 yaitu ada 8 orang atau sebesar 47,1 % dari total responden. Hal ini sesuai dengan teori bahwa umur mempunyai pengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja, serta lebih berpengalaman dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya dari pada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Sehingga akan mempengaruhi konsumsi dan intake yang akan menjaga kadar Hemoglobin dalam tubuh (Ramadhanti et al., 2019).

5.1.2 Pendidikan

Tabel 4.1 juga menunjukkan karakteristik responden berdasarkan pendidikan dimana pada kelompok eksperimen sebagian besar adalah SMA yaitu 9 responden atau 52,9% pada kelompok kontrol sebagian besar adalah PT yaitu 11 responden atau 64,7%. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup, semakin pendidikan tinggi maka pengetahuan meningkat dan dapat dengan baik dalam menerapkan ilmu yang didapatkan untuk menjaga kadar Hemoglobin dalam tubuh (Sulistyawati, 2022).

5.1.3 Pekerjaan

Kemudian pada tabel 4.1 juga menunjukkan karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dimana pada kelompok eksperimen sebagian besar bekerja yaitu ada 12 responden atau sebesar 70,6 % pada kelompok kontrol sebagian besar bekerja yaitu 10 responden atau sebesar 58,8 %. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan berulang dan banyak tantangan. Dengan adanya pekerjaan ibu lebih banyak bertemu pengalaman sehingga mendapatkan pengalaman tersebut dan mempraktikkan pada diri mereka sendiri terutama dalam menjaga kadar Hemoglobin dalam tubuh (Sulistyawati, 2022).

5.2 Kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo sebelum pemberian telur rebus

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa rata rata atau mean kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo sebelum konsumsi Fe ditambah telur rebus rutin selama 2 minggu yaitu 9,55. Hal ini

menunjukkan bahwa dengan diberikan telur ayam ras rebus maka akan meningkatkan kadar haemoglobin pada ibu hamil anemia, hal ini sesuai dengan teori bahwa Kandungan gizi telur ayam ras kaya akan protein hewani yang bermutu tinggi. Di dalam telur ayam ras juga mengandung zat yang sangat penting dan cukup tinggi yakni zat besi 6,5 mg, seng 6,0 mg dan selenium 5,8 mg. Selain itu, kandungan tambahan dalam telur ayam ras berupa lemak, kolesterol, vitaminA, vitamin D, Riboflavin, asam folat, vitamin B12, choline, pospor dan zink. Telur mengandung zat besi yang cukup baik. Kandungan besi telur ayam ras adalah 6,5 mg pada telur utuh, 0,2 mg pada putih telur dan 6,3 mg pada kuning telur. Kandungan zat seng pada telur ayam ras adalah sebesar 6,0 mg telur utuh dan 0,2 mg kuning telur dan putih telur 5,8 mg dan kandungan zat selenium pada telur ayam ras 5,8 mg telur utuh, 1,6 mg putih telur dan 4,2 mg kuning telur. (D. P. RI, 2020) Ibu hamil yang mengkonsumsi telur ayam ras rebus satu butir sehari selama 1 – 4 minggu, kenaikan kadar hemoglobin akan lebih tinggi dibandingkan yang tidak mengkonsumsi telur ayam ras rebus. (Sugita & Supiati, 2020).

5.3 Kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo setelah pemberian telur rebus

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa rata rata atau mean Kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo setelah konsumsi Fe rutin selama 2 minggu meningkat menjadi rata-rata 9,86. Hal ini menunjukkan bahwa dengan diberikan tablet Fe pada ibu hamil anemia tetap meningkatkan kadar Hemoglobin walaupun tidak semaksimal pemberian tablet Fe dengan ditambahkan pemberian telur ayam ras rebus. Hal ini sesuai dengan teori bahwa Anemia yang sering terjadi pada ibu hamil adalah anemia karena defisiensi besi (Fe) atau disebut dengan anemia gizi besi (AGB). Penyebab anemia ini dapat terjadi pertama

karena kehilangan darah secara kronis seperti penyakit ulkus peptikum hemoroid, parasit dan proses keganasan, kedua karena asupan zat besi tidak cukup dan penyerapan tidak adekuat, ketiga karena peningkatan kebutuhan akan zat besi untuk pembentukan sel darah merah yang lazim berlangsung pada masa pertumbuhan bayi, masa pubertas, masa kehamilan, dan menyusui serta pola makan yang tidak seimbang, dan yang terakhir karena kebutuhan besi pada sumsum tulang untuk membuat sel-sel darah merah. Iron memainkan peran penting dalam struktur yang tepat dari molekul hemoglobin (Proverawati, 2015). Hemoglobin terdapat didalam sel darah merah dan berguna untuk mengangkut oksigen dan karbondioksida dalam tubuh (Fathonah, 2016). Dalam masyarakat Indonesia pola makan sehari-harinya sebagian besar dari sumber nabati. Rendahnya kadar zat besi dalam pola makan sehari-hari maupun kurangnya tingkat absorpsi zat besi yang terkandung dalam sumber nabati hanya merupakan sebagian besar dari alasan tingginya angka prevalensi anemia gizi besi di Indonesia sehingga membutuhkan penambahan tablet Fe selama kehamilan (Fathonah, 2016).

5.4 Kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo sebelum dan setelah konsumsi telur ayam rebus secara rutin

5.4.1 Kelompok eksperimen

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa rata-rata selisih bernilai positif yaitu sebesar 0,794 sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan dari sebelum ke setelah konsumsi Telur rebus dilaksanakan. Uji statistic terhadap peningkatan skor tersebut menghasilkan thitung > ttabel (6,710 > 1,746) atau $p < 0,000 < 0,05$ derajat kebebasan (df) sebesar 16 dan pada taraf signifikansi 5% maka diputuskan bahwa H_0 ditolak atau H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan antara skor sebelum dan setelah pemberian telur ayam ras rebus, atau dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa telur ayam ras rebus efektif untuk meningkatkan

Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo.

5.4.2 Kelompok kontrol

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa rata-rata selisih bernilai positif yaitu sebesar 0,435 sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan dari sebelum ke setelah konsumsi tablet Fe. Uji statistic terhadap peningkatan skor tersebut menghasilkan thitung > ttabel (5,750 > 1,746) atau $p < 0,000 < 0,05$ derajat kebebasan (df) sebesar 16 dan pada taraf signifikansi 5% maka diputuskan bahwa H_0 ditolak atau H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan antara skor sebelum dan setelah pemberian tablet Fe, atau dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa Tablet Fe efektif untuk meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo.

5.4.3 Kelompok eksperimen

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa rata-rata selisih pretest dan post test kelompok eksperimen sebesar 0,7941 dan rata-rata selisih pretest dan post test kelompok kontrol 0,4353. Selisih mean antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 0,35882. Uji statistic terhadap peningkatan skor tersebut menghasilkan thitung > ttabel (12,238 > 1,746) atau $p < 0,000 < 0,05$ derajat kebebasan (df) sebesar 16 dan pada taraf signifikansi 5%. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian telur ayam ras rebus yang ditambahkan pada pemberian tablet Fe lebih efektif dibandingkan dengan hanya memberikan Tablet Fe saja dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa pemberian telur ayam ras rebus yang ditambahkan pada pemberian tablet Fe lebih efektif untuk meningkatkan kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia. Hal ini sesuai teori bahwa mengetahui cara konsumsi telur ayam rebus dengan benar dapat membantu penyerapan gizi dengan cepat. Nutrisi pada telur ayam banyak sekali protein dan rata-rata pada satu butir telur ayam kadar proteinnya sebesar 13 gr dan

pada telur ayam yang telah direbus mengandung 149 kilo kalori, 13 gr protein, 0,8 karbohidrat dan zat besi 3,3 mg serta mengandung vitamin. Telur ayam kaya nutrisi yang baik akan memfasilitasi penyembuhan dan menghindari keadaan malnutrisi seperti protein dan zat besi sehingga dapat meningkatkan hemoglobin pada penderita anemia terutama pada ibu hamil dan siswi remaja. (Siswi Wulandari, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Anggi Natasia Noviadi (2018) yang menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi telur ayam ras rebus terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. Hasil dari jurnal yang telah direview terdapat pengaruh konsumsi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil. literature review ini didapatkan adanya pengaruh konsumsi telur ayam ras rebus yang dapat meningkatkan kadar Hemoglobin pada ibu hamil. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Sugita (2020) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh konsumsi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II Di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Klaten Tengah dengan hasil perubahan kadar Hemoglobin ibu hamil trimester II antara pre dan post konsumsi tablet Fe dengan konsumsi telur ayam ras rebus dan tanpa konsumsi telur ayam ras rebus menunjukkan p value 0,001 (<0,05), berarti terdapat perbedaan kadar Hemoglobin ibu hamil trimester II sebelum dan sesudah konsumsi tablet Fe antara kelompok dengan konsumsi telur ayam ras rebus dan kelompok tanpa konsumsi telur ayam ras rebus. Konsumsi telur ayam ras rebus efektif untuk peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil trimester II di wilayah kerja Puskesmas Klaten Tengah. Serta jurnal oleh Reni Suheni (2020) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil Di Puskesmas Walantaka Kota Serang dengan hasil pada

posttest kelompok eksperimen nilai rata-rata hemoglobin 11,133 mg/dl sedangkan kontrol post-test 10,45 mg/dl. Hasil uji statistik independent sampel test terjadi kenaikan sebesar 1,366 mg/dl pada kelompok eksperimen, dan kontrol 0,56 mg/dl, artinya ada pengaruh pemberian telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

5.5 Keterbatasan penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menemukan keterbatasan dalam penelitian yaitu peneliti tidak bisa melaksanakan penelitian dalam satu waktu sehingga peneliti membutuhkan waktu 2 minggu dalam penelitian..

KESIMPULAN

Selisih pretest dan post test kelompok eksperimen sebesar 0,7941 Uji statistic terhadap peningkatan skor tersebut menghasilkan thitung > ttabel (12,238 > 1,746) atau p 0,000 < 0,05 sehingga terdapat pengaruh konsumsi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Rahmad, A. H. (2017). *Pengaruh asupan protein dan zat besi (Fe) terhadap kadar hemoglobin pada wanita bekerja*. Jurnal Kesehatan, 8(3), 321–325.
- Anwar, F., Khomsan, A., & Mauludyani, A. (2014). *Masalah dan Solusi Stunting Akibat Kurang Gizi di Wilayah Pedesaan*. Bogor: PT Penerbit IPB Press.
- Astutik, R. Y., & Ertiana, D. (2018). *Anemia dalam Kehamilan*. Jawa Timur: CV. Pustaka Abadi.
- Auwaluwiyanti, R. (2018). *Karakteristik Dan Kadar Hemoglobin (Hb) Ibu Hamil Pada Kejadian Ketuban Pecah Dini Di Rsud Kabupaten Pekalongan*. Universitas Muhammadiyah Semarang
- Bunda, T .,& Politeknik, L. P. (2022). *Hubungan Kecemasan Ibu Hamil Dengan Kepatuhan Antenatal Care*

- Pada Saat Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Cinere*. Bunda Edu-Midwifery Journal (Bemj). 5(1).
- Chibriyah, R. (2017). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Hemoglobin Santriwati Pondok Pesantren Al-Munawwir Krpyak Bantul.
- Depkes, (2017). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada. Diakses pada tanggal 12 Oktober 2022
- Dessy, L. (2020). *Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil*. Jurnal Bidan Pintar April 2020.
- Djaelani, M. A. (2016). *Ukuran rongga udara, pH telur dan diameter putih telur, ayam ras (Gallus L.) setelah pencelupan dalam larutan rumput laut dan disimpan beberapa waktu*. Buletin Anatomi Dan Fisiologi, 1(1), 19.
- Fathonah, S. (2016). *Gizi & Kesehatan Untuk Ibu Hamil*. Semarang: Erlangga.
- Grober, U. (2013). *Mikro Nutrient: Penyelesaian Metabolik, Pencegahan dan Terapi*. Jakarta: EGC
- Hidayat, (2017). *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Imam Thohari. (2018). *Teknologi Pengawetan dan Pengolahan Telur*.
- Lestari, I., Windartik, E., & Wijaya, G. G. (2016). *Hubungan Lama Penggunaan Obat Arv Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Penderita HIV/Aids Di Poli VCT Rsud Prof. Dr. Soekandar Kabupaten Mojokerto*. Jurnal Keperawatan, 5(2), 73–76.
- Lone, F. W., & et.al. (2018). 67 *Anemia and Its Impact on Outcome*. Tropical Medicine and International Health, 486-490.
- Lutfiasari, D., & Yanuaringsih, G. P. (2020). *Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil*. Jurnal Bidan Pintar, 1(1), 11.
- Noviadi .(2021). *Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil*. STIKES Insan Cendekia Medika
- Pili, U. (2019). *Gambaran Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Farmasi Poltekkes Kupang Tahun 2018/2019*. Poltekkes Kemenkes Kupang
- Proverawati, A. (2015). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ramadhanti, M., Amelia, R., & Luhulima, D. (2019). *Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Perokok Aktif Di Terminal Kayuringin Kota Bekasi*. Jurnal Mitra Kesehatan, 2(1), 70–75.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Siswi Wulandari. (2021). *Jurnal Bidan Komunitas*. 4(1), 99–106.
- Sugita, S., & Supiati, S. (2016). *Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar HB Pada Ibu Hamil Trimester II Di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Klaten Tengah*. Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan, 5(2), 217–223.
- Sugiyono, P. D. (2018). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan r & d*. Bandung: Alfabeta
- Sukarni, I dan Wahyu, P. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Taufiqurrahman M.A., (2018). *Pengantar Metodologi Penelitian Untuk Ilmu Kesehatan*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.