

**PENGARUH PEMBERIAN TELUR AYAM RAS REBUS TERHADAP
PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DI
PUSKESMAS WALANTAKA KOTA SERANG**

Reni Suheni, Triana Indrayani, Bunga Tiara Carolin
^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional
Corresponding Author : trianaindrayani@civitas.unas.ac.id

Abstrak

Latar Belakang : Menurut WHO akibat anemia pada ibu hamil dapat terjadi abortus, kelainan congenital dan lain-lain (Sarwono, 2016).

Tujuan : Mengetahui Pengaruh Pemberian Telur Ayam Ras Rebus Terhadap peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Puskesmas Walantaka Kota Serang Tahun 2020

Metodologi Penelitian : Quasi experimental dengan *Pretest-posttest control grup design* untuk mengetahui pengaruh pemberian telur ayam ras rebus pada ibu hamil. Populasinya adalah ibu hamil Anemia sebanyak 56 orang.

Hasil Penelitian dan Kesimpulan : 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.

Saran : Diharapkan pihak Puskesmas memberikan informasi untuk mengkonsumsi telur ayam ras rebus sebagai upaya mencegah anemia pada kehamilan.

Kata Kunci : Telur Ayam Ras Rebus, Anemia, Ibu Hamil

Kepustakaan : 30 (2006-2016).

Abstrac

Background: According to WHO, due to anemia in pregnant women, abortion, congenital abnormalities and others can occur (Sarwono, 2016).

Objective: To determine the effect of giving boiled chicken eggs on the increase in hemoglobin levels in pregnant women at the Walantaka Health Center, Serang City in 2020

Research Methodology: Quasi experimental with pretest-posttest control group design to determine the effect of giving boiled eggs to pregnant women. The population was 56 pregnant women with anemia.

Research Results and Conclusions: In the posttest experimental group the mean value of hemoglobin was 11,133 mg / dl, while the control post-test was 10.45 mg / dl. The results of the independent sample test statistical test showed an increase of 1.366 mg / dl in the experimental group, and 0.56 mg / dl in the control, meaning that there was an effect of giving boiled eggs on the increase in hemoglobin levels in pregnant women.

Suggestion: It is hoped that the Puskesmas will provide information on consuming boiled eggs as an effort to prevent anemia in pregnancy.

Keywords: Boiled Chicken Eggs, Anemia, Pregnant Women

Bibliography: 30 (2006-2016).

LATAR BELAKANG

Masa kehamilan merupakan suatu permulaan kehidupan baru dari periode pertumbuhan dan perkembangan janin. Keadaan ini berkaitan dengan kesehatan ibu sebelum hamil dan saat hamil, karena sebagai penentu status kesehatan bayinya di masa yang akan datang. Nutrisi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil akhir suatu kehamilan. Apabila pemenuhan kebutuhan gizi selama kehamilan tidak tercukupi dapat menyebabkan plasenta sebagai media sumber nutrisi tidak mampu menyediakan makanan yang cukup bagi janin. Hal ini dapat menimbulkan berbagai komplikasi dalam kehamilan seperti berat badan lahir rendah, bayi lahir prematur, kelainan bawaan dan anemia pada ibu hamil (Manuba, 2010).

Data dari *World Health Organization* (WHO) 2015, 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% (Riskesdas, 2018).

Angka Kematian Ibu (AKI) di Provinsi Banten setiap tahun selalu mengalami penurunan, yaitu pada tahun 2016 sebesar 354 per 100.000 kelahiran hidup, dan tahun 2017 menjadi 227 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini belum memenuhi target yang diharapkan secara nasional yaitu sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup. Kematian ibu disebabkan oleh perdarahan post partum (37%), eklampsia (21%), infeksi jalan lahir (13%) dan sebab lainnya (42%) termasuk kedalam anemia pada ibu hamil. (Dinkes Provinsi Banten, 2019).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Serang bahwa ibu kematian ibu hamil mencapai 24 orang pada tahun 2019 dengan faktor

terbesarnya mengalami kekurangan darah atau anemia, sedangkan berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Walantantaka bahwa ibu hamil yang mengalami anemia terdapat 25,2% yaitu sebanyak (69 orang ibu hamil) dari 273 ibu hamil (Puskesmas Walantaka, 2019)

Menurut WHO akibat anemia pada ibu hamil dapat terjadi abortus, kelainan congenital, persalinan premature, perdarahan antepartum, gangguan pertumbuhan janin dan rahim, BBLR, IQ rendah, kematian ibu, retensio plasenta, infeksi dan lain-lain (Sarwono, 2016). Sedangkan menurut Rochjati (2013), komplikasi yang dapat terjadi pada kehamilan dengan anemia berat, yaitu Hb kurang dari 6% adalah kematian janin dalam kandungan, persalinan premature, pada kehamilan kurang dari 37 minggu, persalinan lama, perdarahan pasca persalinan.

Ibu hamil yang mengalami anemia pada masa kehamilan terjadi karena proses hemodilusi (pengenceran darah) yang dimulai pada usia kehamilan 10 minggu dan mencapai puncak pada 32-36 minggu. Anemia pada kehamilan harus segera diatasi untuk mencegah terjadinya perdarahan pada proses persalinan dan gangguan pada tumbuh kembang janin. (Wiknjastro, 2014)

Penanganan yang biasa dilakukan pada orang dewasa yang mengalami anemia adalah dengan pemberian tablet Fe, mulanya program pemberian suplementasi besi direkomendasikan oleh WHO kepada ibu hamil, namun seiring berjalannya waktu sasaran program ditambah menjadi balita, anak usia sekolah dan wanita usia subur (Depkes RI, 2013).

Penanggulangan anemia pada ibu hamil yang bisa dilakukan oleh bidan yaitu dengan memberikan tablet Fe 90 tablet pada setiap ibu hamil diminum menjelang tidur memberikan KIE tentang anemia dan kebutuhan zat besi. Anemia juga pada umumnya dapat disembuhkan

dengan mengonsumsi makanan kaya zat besi (seperti buncis, ubi jalar, telur dan daging) dan makanan kaya vitamin C (seperti jeruk dan tomat). (Manuaba, 2015).

Kandungan gizi telur kaya akan protein yang bermutu tinggi. Rata-rata kadar protein telur adalah 12-16% atau sekitar 7-8 gram protein dalam satu butir telur yang cukup besar. Di dalam telur juga ada kandungan sejenis mineral mikro yang sangat penting, yaitu zat besi, seng dan selenium. Telur mengandung zat besi yang cukup baik. Kandungan besi telur adalah 1,04 mg pada telur utuh dan 0,95 mg pada kuning telur. Sementara itu, kandungan zat seng pada telur adalah sebesar 0,72 mg telur utuh dan 0,58 mg kuning telur (Anwar dan Khomsan, 2016).

Telur 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; vitamin A, D, serta vitamin B kompleks termasuk B 12. Telur juga menyimpan zat-zat mineral lainnya seperti zat besi, kalsium, fosfor, sodium dan magnesium. Telur sama sekali tidak mengandung karbohidrat meskipun memiliki kalori 59 kalori (248 kj) (Boga, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sugita (2016), di BPM wilayah kerja Puskesmas Klaten Tengah terhadap 30 responden, selama 30 hari, sebanyak 1 butir telur/hari didapatkan hasil bahwa ada pengaruh kadar Hb ibu hamil antara sebelum dan sesudah konsumsi tablet Fe dan konsumsi telur ayam ras rebus pada kelompok control dan intervensi (p value 0,001).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ririn W (2019), di Puskesmas Teling Atas Kota Manado terhadap 30 responden, selama 14 hari dengan pemberian intervensi 1 butir/hari telur ayam ras rebus, didapatkan hasil bahwa ada pengaruh mengonsumsi telur

ayam rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan hasil nilai rata-rata kadar hemoglobin kelompok intervensi pre-test sebesar 10,1 gr/dL dan post-test 10,6 gr/dL dan kelompok kontrol pre-test sebesar 9,7 gr/dL dan post-test 9,9 gr/dL.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriyani (2017) di BPM Maunah Kabupaten Kebumen terhadap 4 responden, Setelah melakukan penerapan konsumsi telur rebus dan tablet fe selama 28 hari, partisipan pertama mengalami kenaikan kadar hemoglobin sebesar 1,4 gr/dL, partisipan kedua mengalami kenaikan sebesar 1,9 gr/dL, partisipan ketiga mengalami kenaikan sebesar 2,2 gr/dL, partisipan keempat mengalami kenaikan sebesar 1,3 gr/dL. Kesimpulan penelitian ini bahwa ibu hamil yang mengonsumsi telur rebus dan tablet fe dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Walantaka terhadap 10 ibu hamil diperoleh 40% ibu hamil yang suka mengonsumsi telur rebus ras hanya 4 orang (4%). Dari register pemeriksaan ibu hamil menunjukkan dari 10 orang ibu hamil dengan 4 ibu hamil mengalami anemia ringan dan 6 ibu hamil mengalami anemia sedang mengatakan bahwa selama ini ibu hanya mengonsumsi tablet FE sesuai anjuran dari bidan, sedangkan pola makan selama ini hanya mengonsumsi makanan berupa sayuran dan lauk yang sudah dimasak. Dan terdapat beberapa ibu tidak menyukai telur rebus karena merasa mual mencium bau amis telur rebus.

Peneliti bertujuan untuk memberikan intervensi pada ibu hamil dengan anemia dengan melakukan pemberian telur rebus kepada ibu hamil selama 14 hari agar meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil, peneliti mengambil intervensi telur rebus ayam ras dikarenakan mudahnya ibu hamil dalam memperoleh telur ayam ras. Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan

penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Telur Ayam Ras Rebus Terhadap peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Puskesmas Walantaka Kota Serang

METODELOGI PENELITIAN

Metodelogi penelitian ini menggunakan Quasi experimental dengan *Pretest-posttest control grup design* untuk mengetahui pengaruh pemberian telur ayam ras rebus pada ibu hamil di Puskesmas Walantaka Kota Serang. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Anemia di Puskesmas Walantaka Kota Serang tahun 2020 yaitu sebanyak 56 orang ibu hamil. Dimana sampel ditentukan berdasarkan kriteria inklusi yaitu ibu hamil yang mengalami anemia pada trimester I dan II sebanyak 36 orang ibu hamil. Yang diberikan intervensi telur ayam rebus 18 orang dan yg tidak diberikan intervensi telur ayam rebus 18 orang

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi usia pada Ibu Hamil di Puskesmas Walantaka Kota Serang

Variabel	Kelompok			
	Eksperimen		Kontrol	
	(F)	%	(F)	%
Umur				
>20 tahun	1	5,6	1	5,6
20-35 tahun	12	66,7	14	77,8
>35 tahun	5	27,8	3	16,7
Pekerjaan				
IRT	16	88,9	16	88,9
Karyawan	2	11,1	2	11,1
Pendidikan				
SD	2	11,1	0	0,0
SMP	6	33,3	5	27,8
SMA	10	55,6	13	72,2
Usia Kehamilan				
Trimester I	10	55,6	6	33,3
Trimester II	8	44,4	12	66,7
Paritas				
Primipara	6	33,3	7	38,9
Multipara	10	55,6	10	55,6
Grandemultipara	2	11,1	1	5,6

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 18 responden pada kelompok eksperimen mayoritas memiliki usia 20-35 tahun sebanyak 12 orang (66,7%). Sedangkan dari 18 responden pada kelompok control mayoritas memiliki usia 20-35 tahun sebanyak 14 orang (77,8%). variabel pekerjaan diketahui pada kelompok eksperimen mayoritas memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 16 orang (88,9%). Sedangkan 18 responden pada kelompok control mayoritas memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 16 orang (88,9%). Untuk variabel pendidikan diketahui bahwa pada kelompok eksperimen mayoritas menempuh pendidikan SMA sebanyak 10 orang (55,6%). Sedangkan dari 18 responden pada kelompok control mayoritas menempuh pendidikan SMA sebanyak 13 orang (72,2%). Untuk variabel usia kehamilan pada kelompok eksperimen mayoritas memiliki usia kehamilan trimester I sebanyak 10 orang (55,6%). Sedangkan dari 18 responden pada kelompok control mayoritas memiliki usia kehamilan trimester II sebanyak 12 orang (66,7%). Untuk variabel paritas pada kelompok eksperimen mayoritas memiliki paritas multipara sebanyak 10 orang (55,6%). Sedangkan dari 18 responden pada kelompok control mayoritas memiliki paritas multipara sebanyak 10 orang (55,6%).

Tabel 2
Rata-Rata kadar hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Eksperimen

Kelompok Eksperimen	Mean	St-Error	St. deviasi	Min	Max
Pre-test	9,767	0,1836	0,7791	8,1	11
Post-test	11,133	0,1403	0,5951	10	12

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 18 responden kadar heoglobin rata-rata sebelum diberikan perlakuan adalah 9,767 mg/dl dengan Std.Deviation 0,7791 mg/dl dengan kadar hemoglobin tertinggi 11 mg/dl dan terendah 8,1 mg/dl. Setelah diberikan perlakuan maka didapatkan kadar heoglobin rata-rata 11,133 mg/dl dengan Std.Deviation 0,5951mg/dl dengan kadar hemoglobin tertinggi 12 mg/dl dan terendah 10 mg/dl.

Tabel 3
Rata-Rata kadar hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pada Kelompo kontrol

Kelompok kontrol	Mean	St-Error	St. deviasi	Min	Max
Pre-test	9,894	0,2041	0,8660	8,2	11
Post-test	10,450	0,1902	0,8068	9	11,9

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 18 responden kadar heoglobin rata-rata untuk kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan adalah 9,894 mg/dl dengan Std.Deviation 0,8660 mg/dl dengan kadar hemoglobin tertinggi 11 mg/dl dan terendah 8,2 mg/dl. Setelah diberikan perlakuan maka didapatkan kadar heoglobin rata-rata 10,45 mg/dl dengan Std.Deviation 0,8068 mg/dl dengan kadar hemoglobin tertinggi 11,9 mg/dl dan terendah 9 mg/dl.

Analisis Bivariat

Tabel 4 Perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen pemberian telur ayam ras rebus pada ibu hamil

Kelompok Eksperimen	Mean	St-Error	St.deviasi	p-value
Pre-test	9,767	0,1836	0,7791	0,000
Post-test	11,133	0,1403	0,5951	

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada Tabel 4 di atas, diketahui rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan intervensi telur ayam ras rebus terhadap ibu hamil yang mengalami anemia dari 9,767 mg/dl naik sebesar 1,366 mg/dl menjadi 11,133. Hasil uji statistik didapatkan *t-test* > *t-tabel* yaitu 7,732 > 1,672 *p-value* = 0,000 (< α 0,05) yang artinya bahwa terdapat perbedaan rata-rata ibu yang diberikan intervensi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil yang mengalami anemia.

Tabel 5
Perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol pemberian telur ayam ras rebus pada ibu hamil

Kelompok kontrol	Mean	St-Error	St.deviasi	p-value
Pre-test	9,894	0,2041	0,866	0,010
Post-test	10,45	0,1902	0,8068	

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada Tabel 5 di atas, diketahui rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil kelompok kontrol sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) terhadap ibu hamil yang mengalami anemia dari 9,894 mg/dl naik sebesar 0,56 mg/dl menjadi 10,45. Hasil uji statistik didapatkan *t-test* > *t-tabel* yaitu 2,896 > 1,672 *p-value* = 0,010 (< α

0,05) yang artinya bahwa terdapat perbedaan rata-rata ibu yang tidak diberikan intervensi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil yang mengalami anemia.

Tabel 6

Perbedaan rata-rata kadar hemoglobin kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pemberian telur ayam ras rebus pada ibu hamil

Kelompok Post-test	Mean	St-Error	St.deviasi	t	p-value
Eksperimen	11,133	0,1403	0,5951	3,552	0,002
Kontrol	10,45	0,1902	0,8068	3,552	

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari jumlah sampel 18 responden pada posttest kelompok eksperimen nilai rata-rata kadar hemoglobin yaitu 11,133 mg/dl dengan standar deviasi 0,5951 mg/dl sedangkan untuk kelompok kontrol post-test nilai rata-rata kadar hemoglobin yaitu 10,45 mg/dl dengan standar deviasi 0,8068. Hasil uji statistik independent sampel test didapatkan nilai $p=0,002 < 0,05$ % yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yang artinya ada pengaruh pemberian telur ayam ras rebus pada ibu hamil Terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian terhadap variabel umur pada kelompok eksperimen mayoritas memiliki usia 20-35 tahun 66,7%. Sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas memiliki usia 20-35 tahun 77,8%. Variabel pekerjaan pada kelompok eksperimen mayoritas

memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga 88,9%. Sedangkan kelompok kontrol mayoritas memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga 88,9%. Variabel pendidikan pada kelompok eksperimen mayoritas menempuh pendidikan SMA 55,6%. Sedangkan kelompok kontrol mayoritas menempuh pendidikan SMA 72,2%. Variabel usia kehamilan kelompok eksperimen mayoritas memiliki usia kehamilan trimester I 55,6%. Sedangkan kelompok kontrol mayoritas memiliki usia kehamilan trimester II 66,7%. Variabel paritas kelompok eksperimen mayoritas memiliki paritas multipara 55,6%. Sedangkan kelompok kontrol mayoritas memiliki paritas multipara 55,6%.

Kehamilan di usia <20 tahun secara biologis belum optimal, emosinya cenderung labil, mentalnya belum matang sehingga mudah mengalami keguncangan yang mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan zat-zat gizi selama kehamilannya. Wanita yang hamil di usia kurang dari 20 tahun beresiko terhadap anemia karena pada usia ini sering terjadi kekurangan gizi. Hal ini muncul biasanya karena usia remaja menginginkan tubuh yang ideal sehingga mendorong untuk melakukan diet yang ketat tanpa memperhatikan keseimbangan gizi sehingga pada saat memasuki kehamilan dengan status gizi kurang (Astuti, 2010). Kebutuhan zat besi selama kehamilan menunjukkan peningkatan seiring bertambahnya umur kehamilan. Kebutuhan zat besi pada 18 minggu pertama kehamilan tidak menunjukkan peningkatan sehingga masukan dari makanan sebesar 11-13 mg/hari telah mampu mencukupi kebutuhan tersebut. Setelah 20 minggu, massa eritrosit ibu mulai bertambah dan fetus membutuhkan lebih banyak zat besi. Kebutuhan zat besi menunjukkan peningkatan tajam selama trimester dua dan khususnya trimester tiga. Kebutuhan harian zat besi di trimester tiga 4.1 mg lebih tinggi dibandingkan kebutuhan

sebelum hamil yaitu sebesar 5.6 mg/hari (3.54-8.80 mg/hari) Morrison, (2011). Pendidikan yang beresiko untuk terkena anemia adalah pendidikan rendah. Pendidikan yang rendah akan mempengaruhi pemahaman dan kesadaran tentang kesehatan seperti anemia dan pemahaman yang memadai akan berdampak pada kesehatan yang dialaminya. Sehingga dalam memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang manfaat pentingnya tablet tambah darah serta bahaya yang akan ditimbulkan jika ibu tidak mematuhi untuk mengkonsumsi tablet tambah darah selama kehamilan. Selain itu juga diperlukan informasi, baik dari orang lain maupun dari media masa. Selain itu juga diperlukan adanya dukungan dari keluarga agar dapat memotivasi dirinya untuk mengkonsumsi tablet tambah darah selama kehamilan (Yuliatuti, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Awalia, Neneng, Nesi Novita dan Neneng Sukaisih (2010) mengatakan bahwa makin sering seorang wanita mengalami kehamilan dan melahirkan akan makin banyak kehilangan zat besidan semakin menjadi anemiadan hasil statistik didapatkan bahwa ada hubungan paritas dengan kejadian anemia (P value = $0,001 < 0,05$). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliatuti, E, Ana Tutiana, Ahmad Syahlani (2014) dengan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan hasil nilai signifikan sebesar $p = 0,005$, $P < \alpha = 0,05$ yang lebih rendah dari taraf signifikan $0,05$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang erat antara pendidikan responden dengan kejadian anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Kelayan Timur Tahun 2013.

Menurut asumsi peneliti bahwa usia, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan dan paritas merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ibu hamil mengalami anemia terutama pada ibu hami trimester I dan Trimester II.

2. Perbedaan kadar Hemoglobin pretest dan posttest pada kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan intervensi telur ayam ras rebus terhadap ibu hamil yang mengalami anemia dari 9,767 mg/dl naik sebesar 1,366 mg/dl menjadi 11,133. Hasil uji statistik didapatkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata ibu yang diberikan intervensi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil yang mengalami anemia di Puskesmas Walantaka Kota Serang.

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. (Indrati & Gardjito, 2011)

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sugita tahun 2016 yaitu pada kelompok ibu hamil TM II hasil rata-rata pemeriksaan Hb sebelum mengkonsumsi tablet Fe tanpa konsumsi telur ayam ras rebus yaitu 1,0417 gr/dl, dan rata-rata pemeriksaan Hb setelah mengkonsumsi tablet Fe tanpa konsumsi telur ayam ras rebus yaitu 1,0419. Pada pengolahan data juga menunjukkan perubahan Hb sebelum dan sesudah mengkonsumsi tablet Fe tanpa konsumsi telur ayam ras rebus pada ibu hamil TM II terjadi peningkatan Hb sebanyak 7 responden dan penurunan sebanyak 8 responden. (Sugita, 2016)

Menurut asumsi peneliti, terjadi peningkatan kadar hemoglobin ibu yang mengkonsumsi telur ayam ras rebus sebesar 1,366 mg/dl hal tersebut terjadi dikarenakan Telur mengandung zat besi yang cukup baik sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil.

3. Perbedaan kadar Hemoglobin pretest dan posttest pada kelompok kelompok kontrol

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil kelompok kontrol sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) terhadap ibu hamil yang mengalami anemia dari 9,894 mg/dl naik sebesar 0,56 mg/dl menjadi 10,45. Hasil uji statistik didapatkan perbedaan rata-rata ibu yang tidak diberikan intervensi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil yang mengalami anemia.

Defisiensi zat besi dapat terjadi dengan cepat atau lambat. Simpanan zat besi bergantung pada asupan zat besi, kualitas zat besi dalam makanan dan peningkatan atau penghambat absorpsi pencernaan makanan yang mengandung zat besi. (Bakta, 2012)

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Supiati (2015) dengan dibuktikannya bahwa nilai t hitung lebih kecil dari t tabel ($-7,032 < -2,042$) sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi terdapat perbedaan secara signifikan perubahan kadar Hb ibu nifas antara ibu nifas yang mengkonsumsi telur rebus dengan ibu nifas yang tidak mengkonsumsi telur rebus dengan selisih perubahan kadar Hb ibu nifas yang mengkonsumsi telur rebus rata-rata 2 gr %.

Menurut asumsi peneliti, kedua kelompok memang mengalami kenaikan dikarenakan walaupun ibu yang tidak diberikan intervensi telur ayam ras rebus masih diberikan tablet FE sehingga kedua-duanya

mengalami peningkatan kadar hemoglobin akan tetapi kenaikan kadar hemoglobin masih lebih tinggi jika ibu hamil mengkonsumsi telur ayam ras rebus dibarengi dengan tablet FE.

4. Pengaruh pemberian telur ayam Ras Rebus terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil

Berdasarkan hasil penelitian pada posttest kelompok eksperimen nilai rata-rata kadar hemoglobin yaitu 11,133 mg/dl dengan standar deviasi 0,5951 mg/dl sedangkan untuk kelompok kontrol post-test nilai rata-rata kadar hemoglobin yaitu 10,45 mg/dl dengan standar deviasi 0,8068. Hasil uji statistik independent sampel test didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yang artinya ada pengaruh pemberian telur ayam ras rebus pada ibu hamil Terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia.

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. (D. P. RI, 2010)

Hasil penelitian didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh

Fatimah (2011), menyatakan bahwa pola konsumsi ibu hamil berhubungan dengan rendahnya kadar hemoglobin ibu hamil di daerah penelitian. Disamping itu, konsumsi tablet Fe dan juga status gizi ibu hamil. Upaya peningkatan konsumsi ibu hamil harus terus dilakukan dengan menggunakan sumber bahan pangan lokal seperti ikan, telur, sayuran hijau (bayam, kangkung dan daun kelor), papaya pisang jeruk dan tomat. Selain itu, perhatian juga harus diberikan kepada status gizi ibu hamil dan konsumsi tablet besi sesuai dengan program yang ada di lapangan.

Menurut asumsi peneliti, adanya pengaruh konsumsi telur rebus terhadap kadar hemoglobin ibu karena Telur mengandung zat besi yang cukup baik. Kandungan besi telur adalah 1,04 mg pada telur utuh dan 0,95 mg pada kuning telur. Sementara itu, kandungan zat seng pada telur adalah sebesar 0,72 mg telur utuh dan 0,58 mg kuning telur sehingga disarankan agar ibu hamil mengkonsumsi telur ayam ras rebus untuk membantu memperbaiki status gizi ibu hamil khususnya dalam pencegahan anemia pada ibu hamil

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian terhadap variabel umur pada kelompok eksperimen mayoritas memiliki usia 20-35 tahun 66,7%, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga 88,9%, pendidikan SMA 55,6%, usia kehamilan trimester I sebanyak 55,6%, dan paritas multipara 55,6%. Sedangkan pada kelompok control mayoritas memiliki usia 20-35 tahun 77,8%, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga 88,9%, pendidikan SMA 72,2%, usia kehamilan trimester II 66,7%, dan paritas multipara 55,6%.

Berdasarkan hasil penelitian pada posttest kelompok eksperimen nilai rata-rata kadar hemoglobin yaitu 11,133 mg/dl dengan standar deviasi 0,5951 mg/dl sedangkan untuk kelompok kontrol post-test nilai rata-rata kadar

hemoglobin yaitu 10,45 mg/dl dengan standar deviasi 0,8068. Hasil uji statistik independent sampel test didapatkan bahwa terjadi kenaikan sebesar 1,366 mg/dl pada kelompok eksperimen dan terjadi kenaikan pada kelompok kontrol sebesar 0,56 mg/dl yang artinya ada pengaruh pemberian telur ayam ras rebus pada ibu hamil Terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia.

SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efektifitas pemberian telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil, maka penting mengintegrasikan materi ini dalam pendidikan DIV kebidanan terutama dalam materi pembelajaran asuhan kebidanan ibu hamil mengenai konsep dan cara pemberiannya. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai Efektivitas pemberian telur ayam Ras rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan pihak Puskesmas dapat memberikan informasi kepada ibu hamil untuk mengkonsumsi telur ayam ras rebus sebagai upaya untuk mencegah anemia pada kehamilan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi untuk disampaikan kepada para ibu hamil di wilayah kerjanya.

Agar dapat menambah informasi pada ibu hamil dalam upaya meningkatkan kadar hemoglobin. Disarankan agar ibu hamil mengkonsumsi telur ayam ras rebus untuk membantu memperbaiki status gizi ibu hamil khususnya dalam pencegahan anemia pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminingsing, S., Yulianti, T.S., & Rahmawan, T.B. (2014). Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Semenharjo Suruhkalang Jaten. *Jurnal Keperawatan*, 2 (4).
- Awalia, (2010) faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Babat Toman.
- Bakta, I. made. (2012). *Hematologi Klinik Ringkas*. Jakarta: EGC.
- Fatimah, St. (2011). Pola Konsumsi dan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hami di Kabupaten Maros Sulawesi Selatan. *Makara, Kesehatan*, Vol. 15, No. 1, 31-36.
- Fitriyani, (2017) *pengaruh konsumsi telur rebus dan tablet fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester iii dengan anemia di bpm maunah kabupaten kebumen*.
- Indrati, R. dan Gardjito, M. (2014). *Pendidikan Konsumsi Pangan: Aspek Pengolahan dan Keamanan*. Jakarta : Kencana Prenadamedia Group.
- Khomsan dan Anwar, (2016). *Sehat Itu Mudah*. Jakarta: Hikmah.
- Manuaba, dkk. (2015) *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Edisi 2*. Jakarta, EGC.
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: ECG
- Notoatmodjo, (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, (2009). *Ilmu Kandungan*. Jakarta : YBP-SP.
- Proverawati & Kusuma, (2011). *Remaja MUSWIL IPEMI Jateng, 17 September 2016 187 dan Perkembangannya*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Proverawati & Asufah, (2011). *Penyakit dan Penyebab Anemia*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- RI, D. P. (2010). *Seputar Telur : Makanan Bergizi*. Jakarta: Departemen Pertanian.
- Riskesdas, (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Departemen Kesehatan
- Rochjati, P. (2013). *Skrining Antenatal Pada Ibu Hamil*. Surabaya: Airlangga;
- Ririn, W (2019). Pengaruh telur ayam rebus (ova cocta pullum) terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di Puskesmas teling atas Kota Manado.
- Sartika, W. (n.d.). Studi literatur pengaruh konsumsi telur rebus ayam ras terhadap peningkatan kadar hemoglobin (HB) pada ibu hamil trimester II windi sartika, 112–118.

- Syahlani, A. 2014. Hubungan Pendidikan dan Paritas Ibu dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil.
- Sarwono, P, (2016). *Ilmu Kebidanan. Edisi Empat*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo ; 2016
- Suprapti, (2015). *Ilmu Bahan Makanan Dasar*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Sugita, & Supiati. (2016). Pengaruh konsumsi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar hb pada ibu hamil trimester ii di bpm wilayah kerja puskesmas klaten tengah sugita, supiati, 1, 217–223.
- Yuliatuti, E.,dkk. 2014. Hubungan Pendidikan Dan Paritas Ibu Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Dinamika Kesehatan* Vol.14 Desember 2014
- Wiknjosastro, H. (2014). *Ilmu Kebidanan*. YBP-SP, Jakarta

