

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 3 No. 1	Edition: November 2020 – April 2021
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R</a>	
Received: 06 Oktober 2020	Revised: 17 Oktober 2020	Accepted: 27 Oktober 2020

## **KONSUMSI TELUR AYAM REBUS TERHADAP PENINGKATAN KADAR HAEMOGLOBIN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS SIMARMATAKABUPATEN**

**Tetty Junita Purba, GF Gustina Siregar, Peny Ariani, Putri Ayu Yessy Ariescha, Kristin Natalia Napitupulu**  
 Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua  
 e-mail : [tettyjunita88@gmail.com](mailto:tettyjunita88@gmail.com)

### **Abstract**

*The period of pregnancy is a time when the body really needs maximum food intake for both the mother and the fetus. During pregnancy, there will be major changes in the body of a pregnant woman. One of the changes that occurs is the hematology system, with a lack of quality food intake, one of which is a lack of iron so that it can cause anemia in pregnant women. Anemia occurs due to low hemoglobin levels in the body of pregnant women. One of the efforts that can be done is to increase hemoglobin by consuming boiled eggs. The purpose of this research was to determine the effect of consumption of boiled chicken eggs at the Simarmata Health Center, Samosir Regency. Its benefits are to help pregnant women who have anemia so that the hemoglobin in the body of pregnant women increases, so that pregnant women are expected to consume boiled eggs in the third trimester of pregnancy. The population in this study were pregnant women in the area of the Simarmata Health Center, Samosir Regency, with a sample of 20 people. The research method was quasi-experimental (Quasi experiment) with a pre-test-post-test research design with a control group. The results of this study indicate that the average before consumption of boiled eggs is Mean (8.08) with Std. Deviation (0.5716) after consumption of boiled eggs is (9.39) with Std. Deviation 0.5716 after Consumption of Boiled Eggs is (9.39) with Std. Deviation (0.5558) with sig <0.05, this indicates that there is an effect of consumption of boiled eggs on changes in hemoglobin levels for pregnant women in trimester III.*

**Keywords:** *Effect, Boiled Eggs, Pregnancy, Hemoglobin*

### **1. PENDAHULUAN**

Kehamilan salah satu proses fisiologis yang dialami pasangan usia subur untuk meneruskan keturunan yang nantinya akan berkembang sampai proses persalinan di dalam Rahim seorang ibu. Masa kehamilan dimulai dari

konsepsi dilanjutkan dengan nidasi sampai akhirnya ke proses kelahiran janin. Hamil normal akan biasanya dalam waktu 38-40 minggu yang mulai dari HPHT ibu. Adaptasi fisiologi kehamilan dibagi menjadi 3 Trimester, TM I dari konsepsi sampai bulan ketiga, TM II dari bulan keempat sampai bulan

ke enam, TM III mulai bulan ke tujuh sampai bulan ke sembilan (Prawirohardjo, 2014).

Anemia merupakan keadaan kondisi sel-sel darah merah yang berkurang pada sirkulasi darah atau massa haemoglobin, yang akhirnya tidak dapat berfungsi sebagai pengantar oksigen masuk kedalam seluruh jaringan tubuh. Masalah kesehatan yang sering terjadi diseluruh penjuru dunia terutama Negara-negara yang sedang berkembang diperkirakan hampir 40% jumlah penduduk yang ada di dunia menderita anemia. Kejadian Anemia sering terjadi pada kalangan masyarakat spesifiknya pada kalangan remaja dan ibu yang sedang hamil (*World Health Organization*, 2015). Secara global prevalensi kejadian anemia di seluruh dunia pada ibu hamil sebesar 42,8% (WHO, 2015). Di Indonesia prevalensi ibu hamil sebesar 38,2 % mengalami anemia (Riskesmas, 2016).

Pada Tahun 2014 di Jawa Tengah mengalami kejadian angka kematian ibu (AKI) sebesar 127,55/100.000 kelahiran hidup (721 kasus), terjadi kenaikan dari tahun sebelumnya yaitu sebesar 119,62/100.000 kelahiran hidup (678 kasus). Faktor penyebab kematian ibu yaitu pendarahan (23,93%), hipertensi (29,10%), infeksi (3,76%), gangguan sistem peredaran darah (4,83%), dan lain-lain (43,33%) , (Dinkes Prov Jateng, 2015).

Masa kehamilan adalah tahap awal kehidupan baru proses kehidupan janin di dalam rahim ibu.

Tumbuh kembang bayi ini tergantung pada kesehatan ibu sebelum dan sesudah hamil. Nutrisi adalah zat makanan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh dan ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan proses kehamilan. Nutrisi sangat berdampak terhadap proses kehamilan. Apabila kebutuhan nutrisi pada ibu hamil tidak tercukupi dengan baik maka ini sangat berpengaruh kepada tumbuh kembang si janin di dalam rahim ibu.

Upaya yang dilakukan oleh pemerintah untuk mengatasi angka kejadian anemia salah satunya yaitu dengan pemberian tablet fe (tablet penambah darah) sebanyak 90 butir yang dikonsumsi 1 butir per hari selama 3 bulan awal masa kehamilan. Disamping itu juga adanya program pemeriksaan kehamilan (ANC) gratis yang dilakukan ke puskesmas dan posyandu secara rutin. Dengan pemeriksaan tersebut dapat melakukan deteksi dini kejadian Anemia pada ibu hamil (Depkes RI, 2015).

Upaya yang mudah dan sangat efisien dilakukan dalam menurunkan kejadian anemia pada ibu hamil yakni dengan memakan telur rebus. Yang mana telur rebus sangat mudah diperoleh disamping itu di dalam telur rebus terdapat kandungan vit dan mineral, salah satunya vit A, *riboflavin*, asam folat, vit B6, B12, *choline*, zat besi, kalsium dan fosfor. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sugita (2016) yang diperoleh

bahwa telur ayam rebus dapat menaikkan kadar hemoglobin. Salah satu kandungan gizi yang terkaya di dalam telur adalah protein yang bernilai tinggi. Kadar protein di dalam 1 buah telur adalah sekitar 12-17% sama dengan 7-8 gram, selain itu juga mengandung zat besi, Se dan selenium, yang dapat meningkatkan kadar HB Ibu yang sedang hamil (Anwar, 2015).

Menurut survey awal oleh penulis di puskesmas simarmata banyak ibu hamil yang mengalami anemia, pada saat wawancara dengan beberapa ibu hamil mengatakan bahwa mereka khawatir pada saat proses persalinan nanti.

Dari masalah yang didapat maka peneliti ingin membahas lebih lanjut apakah ada pengaruh mengkonsumsi telur ayam rebus terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil TM III di puskesmas simarmata kabupaten samosir.

## 2. METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian Quasi experiment. Dengan jenis desain yang digunakan adalah Quasi Experiment dengan one group pretest and posttest design. Dimana peneliti ingin mengetahui apakah ada terdapat kenaikan kadar haemoglobin ibu hamil dengan konsumsi telur ayam rebus. Analisis data menggunakan Uji T berpasangan (Dependent T-test) dengan nilai  $\alpha < 0,05$ .

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kadar Haemoglobin Ibu pre Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus di Puskesmas Simarmata Kabupaten Samosir Tahun 2020

Distribusi Frekuensi Kadar HB Ibu Hamil Sebelum Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus di Puskesmas Simarmata Kabupaten Samosir Tahun 2020

	N	Mean	Median	Mode	Std.Deviation	Min	Max
HB Sebelum Konsumsi Telur Ras Rebus	20	8,2	8,1	8,0	0,5716	7,0	9,2

Dilihat dari Tabel diatas didapatkan bahwa kadar haemoglobin sebelum konsumsi telur ayam rebus rata - rata berkisar 8,2 gr% dengan Hb paling tinggi yaitu 9,2 gr% dan Hb paling rendah yaitu 7 gr%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kadar Haemoglobin Ibu Hamil pasca Konsumsi Telur Ayam Rebus di Puskesmas Simarmata Kabupaten Samosir Tahun 2020

Distribusi Frekuensi Kadar HB Ibu Hamil Setelah Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus di Puskesmas Simarmata Kabupaten Samosir Tahun 2020

	N	Mean	Median	Mode	Std.Deviation	Min	Max
HB Setelah Konsumsi Telur Ras Rebus	20	9,3	9,3	9,0	0,5558	8,5	10,2

Dilihat dari Tabel diatas diperoleh bahwa kadar haemoglobin pasca mengkonsumsi telur ayam rebus bernilai 9,3 gr% dengan nilai Haemoglobin paling maksimal yaitu 10,2 gr% dan Haemoglobin minimal yaitu 8,5 gr%.

Tabel 3 Uji Normalitas

		Uji Normalitas					
		Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
HB Sebelum Konsumsi Telur Ras Rebus		0,175	20	0,108	0,958	20	0,500
HB Setelah Konsumsi Telur Ras Rebus		0,211	20	0,20	0,907	20	0,056

Dari Hasil nilai statistik uji normalitas data yang digunakan yaitu Saphiro Wilk diperoleh p value sebelum konsumsi telur sebesar 0,500 dan setelah makan telur 0,056, nilai p value > 0,05. Kerena data nilai nya distribusi normal, maka dengan demikian uji yang akan dipakai yaitu Uji T.

Tabel 4 Perbedaan Kadar Haemoglobin Ibu Hamil pasca Konsumsi Telur Ayam Rebus di Puskesmas Simarmata Kabupaten Samsir Tahun 2020

Perbedaan Kadar HB Ibu Hamil Setelah Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus di Puskesmas Simarmata Kabupaten Samsir Tahun 2020					
Perlakuan	N	Mean	Standar deviasi	Standar error	P-value
Sebelum	20	8,26	0,5716	0,1278	0,000
Sesudah		9,39	0,5558	0,1243	

Berdasarkan tabel 4 didapat hasil bahwa sebelum mengkonsumsi Telur Ayam Rebus Mean 8.08 dengan Std. Deviasi 0,5716 dan Std. Error 0,1278. Sedangkan sesudah Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus adalah 9,39 dengan Std. Deviasi 0,5558 dan Std. Error 0,1243. Sangat Nampak perbedaan nilai mean antara sebelum dan sesudah adalah 1, 135 dimana standar deviasi 0,3313. Dengan uji paired sample t test diperoleh nilai 0,000 yang artinya < 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh Konsumsi

Telur Ayam Rebus terhadap perubahan haemoglobin ibu hamil trimester III.

#### 4. PEMBAHASAN

Analisis Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Telur Ayam Rebus

Berdasarkan uji paired sample t test didapatkan bahwa nilai p 0,000 < 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh Konsumsi Telur Ayam Rebus dengan perubahan HB ibu TM III. Dalam 1 butir telur ayam yang terdapat beberapa nutrisi seperti 152 kalori, 12,6 gram protein, 1 gram karbohidrat dan 11 gram lemak. Satu butir telur mengandung zat besi 6,6 mg yang terbagi dari 0,3 mg ada di putih telur dan 6,2 di ada kuning telur. Begitu juga dengan Ze yang terkandung dalam satu butir telur ayam sebesar 6,1 mg yang mana juga terbagi 0,3 mg pada kuning telur dan 5,9 mg di putih telur. Disamping itu dalam 1 butir telur ayam terdapat zat selenium 5,9 mg terbagi menjadi 1,7 mg ada di putih telur dan 4,3 mg di kuning telur .(D. P. RI, 2010) Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sugita pada tahun 2016 yakni terdapat peningkatan Haemoglobin pada ibu hamil yang yaitu pada ibu hamil TM II mengkonsumsi Telur Ayam Rebus.

#### 5. KESIMPULAN

Berdasarkan uji statistik yakni uji paired sample t test diperoleh nilai 0,000 yang artinya < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Konsumsi Telur Ayam

Rebus dengan perubahan kadar haemoglobin ibu hamil trimester III.

## SARAN

1. Bagi Instansi Pendidikan  
Dapat dijadikan bahan referensi terbaru yang bisa digunakan untuk proses pembelajaran Kebidanan
2. Bagi Ibu Hamil  
Asuhan ini dapat menambah pengetahuan bias diterapkan oleh klien tentang konsumsi telur rebus dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu TM III.
3. Bagi Bidan  
Disarankan kepada ibu bidan agar dapat menganjurkan ibu hamil yang datang periksa kehamilan untuk mengkonsumsi telur untuk dapat menaikkan Haemoglobin khusus ibu hamil TM III yang sedang mengalami anemia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Nutrisi Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Amiruddin dkk .(2008). *Anemia Defisiensi Zat Besi pada Ibu Hamil di Indonesia (evidencebased)*. Fakultas Kesehatan Masyarakat UNHAS, <http://ridwanamiruddin.wordpress.com>.
- Anwar dan Khomsan, A. (2009). *Sehat itu Mudah Nyatakan Hidup Sehat dan Kuat dengan Makanan Bergizi*. Jakarta Selatan: Mizon Publika.
- Arisman.(2010). *Ilmu Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC
- Bahar H.(2006). *Perbaiki Status Gizi Ibu Hamil*.
- Buckle, K, A., R. A. Edwards, G. H., Fleet, & M Wotton. (2009). *Ilmu Pangan*. Terjemahan : H Purnomo dan Adiono. Universitas Indonesia Press, Jakarta. <http://www.eprints.ung.ac.id>. Diakses tanggal 19 Februari 2017 jam 21.00 WIB.
- Darlina, Hardinsyah., (2003). *Faktor resiko anemia pada ibu hamil di kota Bogor*. Media gizi dan keluarga.
- Depkes RI. (2009). *Pedoman Operasioana Penanggulangan Anemia Gizi di Indonesia*. Direktorat Jendral Pembinaan Kesehatan Masyarakat. Jakarta. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah (2008). *Profil Kesehatan Jawa Tengah 2008*. <http://www.dinkesjatengprov.go.id/>. Diakses tanggal 19 Februari 2017 jam 21.00 WIB.
- Herlina N, Djamilus F. (2006). *Faktor resiko kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bogor*. Jakarta.
- Varney, H., (2007). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4*. Jakarta;EGC.

- Varney, Helen., J. M. K., Carolyn L. Gegor (2006). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta, EGC.
- La Banudi. (2013). *Buku Kesehatan Reproduksi*. Jakarta, EGC.
- Riskedes.(2013). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kementrian Kesehatan RI. Jakarta
- Manuaba, IBG. (2007). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Manuaba, IBG. (2010). *Ilmu Kebidanan penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Mansjoer, A. (2008). *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta : Media Aesculapius. Nana Syaodih Sukmadinata.(2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Notoatmodjo.(2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Nugraheny, E. (2010) . *Asuhan Kebidanan Patologi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Nursalam.(2001). *Pendekatan praktis metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta. Info Medika
- WHO.(2013). *Global Nutrition Target 2025 Anemia Policy Brief*. www.who.int/ Diakses pada tanggal 10 Februari 2017 dari
- WHO. (2008). *Worldwide Prevalence of Anemia 1993 2005*.<http://whqlibdoc.who.int/> / Diakses tanggal 12 februari 2011.
- Waryana.(2010). *Gizi Reproduksi. Pustaka Rihama* : Yogyakarta.
- Figoni, Paula. (2008). *How Baking Works*. Edisi 2. New Jersey : John Wiley and Sons,Inc.
- Purwitasari, D., Maryanti D. ( 2009). *Buku Ajar Gizi dalam kesehatan Reproduksi Teori dan Praktikum*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Prawirohardjo, S. (2014).*Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Jakarta, PT Bina Pustaka
- Proverawati.A. (2011).*Anemia dan Anemia Kehamilan*.Yogyakarta: Nuha Medika
- Sugiyono.(2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Soebroto, I.( 2010). *Cara Mudah Mengatasi Problem Anemia*. Yogyakarta: Bangkit
- Titis Kusuma Sari. (2012). *Buku Healthy Food For Healthy Life*. 2015. <http://trouwnutrition.co.id/>. Diakses pada tanggal 19 Februari 2017 jam 21.00 WIB