

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 3 No. 4	Edition: September 2023 – Desember 2023
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 20 September 2023	Revised: 29 September 2023	Accepted: 30 September 2023

**PENYULUHAN TENTANG MANFAAT MENGGONSUMSI TELUR REBUS
AYAM RAS TERHADAP PENINGKATAN HAEMOGLOBIN IBU HAMIL**

**COUNSELING ON THE BENEFITS OF CONSUMING BOILED EGGS OF RACING
CHICKEN TO INCREASE HAEMOGLOBIN IN PREGNANT WOMEN**

**Tetty Junita Purba¹, Husna Sari², Marlen Sadrina Sitepu³, Erlina Hayati⁴, Stefani Anastasia
Sitepu⁵, Nur Mala Sari⁶**

¹Prodi Kebidanan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : tettyjunitapurba@gmail.com

Abstract

Pregnancy is a condition that occurs naturally in obtaining offspring, which physiologically occurs in the mother's womb. The pregnancy process will definitely have a big impact on the pregnant woman's body. The hematological system is one of these changes. The impact of these changes often results in anemia during pregnancy. In developing countries, around 30% of the population experiences anemia. Apart from medicines that can prevent anemia, consuming boiled eggs is also an effort to reduce the incidence of anemia in pregnant women. This is because the ingredients contained in purebred chicken eggs include various vitamins and minerals, including vitamin A, riboflavin, folic acid, vitamins B6, B12, choline, iron, calcium and phosphorus. This outreach activity was carried out with the aim of providing information about the benefits of purebred chicken eggs in terms of increasing hemoglobin in pregnant women.

Keywords: Benefits, Purebred Chicken Eggs, Hemoglobin, Pregnant Women

Abstrak

Kehamilan adalah suatu keadaan yang terjadi secara alamiah dalam memperoleh keturunan, yang secara fisiologis terjadi pada rahim ibu. Proses kehamilan pastinya akan membawa dampak yang besar pada tubuh ibu hamil. Sitem hematologi merupakan salah satu dari perubahan tersebut. Dampak dari perubahan tersebut sering kali mengakibatkan terjadi anemia pada proses kehamilan. Pada Negara berkembang, sekitar 30% penduduknya mengalami Anemia. Selain obat-obatan yang dapat mencegah terjadinya anemia, mengonsumsi telur rebus juga merupakan salah satu upaya dalam mengurangi kejadian anemia ibu hamil. Hal tersebut dikarenakan oleh kandungan yang terdapat pada telur ayam ras antara lain mengandung berbagai vitamin dan mineral, termasuk vitamin A, *riboflavin*, asam folat, vitamin B6, B12, *choline*, zat besi, kalsium dan fosfor. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan bertujuan untuk memberikan informasi tentang manfaat telur ayam ras dalam hal peningkatan Haemoglobin pada ibu hamil.

Kata Kunci : Manfaat, Telur Ayam Ras, Hemoglobin, Ibu Hamil

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 3 No. 4	Edition: September 2023 – Desember 2023
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 20 September 2023	Revised: 29 September 2023	Accepted: 30 September 2023

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses diawali dari konsepsi sampai bayi lahir selama 9 bulan atau lebih dimana seorang di dalam rahim seorang wanita ada embrio dan janin yang sedang berkembang (WHO, 2017).

Perubahan yang besar terjadi pada ibu hamil adalah tubuhnya. Banyak perubahan sistem yang terjadi pada ibu hamil diantaranya yaitu sistem hematologi. Rata-rata ibu hamil mengalami anemia pada masa kehamilan. Pada akhir kehamilan terjadi peningkatan volume plasma darah sekitar 1250 ml (45%) di atas normal, sehingga dapat menyebabkan penurunan Haemoglobin (Sarwono, 2017).

Masalah yang paling sering terjadi di negara berkembang ini adalah anemia, hampir 30% penduduk mengalami penyakit kurang darah. Kurang darah sering terjadi pada penduduk terutama pada masa remaja dan ibu gravida. Secara dunia angka terjadinya kurang darah ibu hamil adalah sebesar 42,8% (WHO, 2008). Riskesdas tahun 2014, angka kejadian kurang darah pada ibu gravida di Indonesia sebesar 37,2% .

Anemia merupakan terjadinya penurunan keadaan tubuh seperti jumlah sel darah merah yang berada pada ambang batas normal. Anemia diartikan terjadinya perubahan pada jumlah eritrosit seperti turunya kadar HB di dalam sistem peredaran darah. Pada masa kehamilan akan banyak berubah antara lain eritrosit dan leukosit (Varney, 2015).

Pemerintah ikut ambil bagian dalam mengatasi angka kejadian anemia tersebut dengan memberikan suplemen penambah darah (fe) pada ibu gravida. Pada pemeriksaan ANC di Klinik dan Puskesmas wajib mendapatkan 90 tablet selama kehamilannya (Depkes RI, 2015).

Mengonsumsi Telur Ayam Ras Rebus merupakan salah satu cara untuk menaikkan Haemoglobin ibu hamil, karena di dalam telur rebus banyak mengandung suplemen tubuh yang dapat meningkatkan HB.

2. METODE

Pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa penyuluhan tentang manfaat konsumsi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Penyuluhan ini dilakukan hari selasa, 15 Agustus 2023 pada pukul 14.00 - 16.00 Wib di Klinik Bersalin Eka Sri Wahyuni

Persiapan yang dilakukan :

1. Melakukan Survei tempat
2. Memberikan undangan kepada ibu hamil.
3. PKM ini dilakukan di Klinik Eka Sri Wahyuni pada selasa, 15 Agustus 2023.
4. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang manfaat konsumsi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin
5. Penyuluhan ini berupa ceramah dan diskusi
6. Memberikan Telur Ayam Ras Rebus kepada ibu hamil
7. Memberikan Kuesioner
8. Memberi leaflet tentang materi terkait penyuluhan

3. **HASIL**

Proses Pengabdian Kepada Masyarakat ini sudah berhasil dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2023, dengan jumlah ibu hamil yang hadir sebanyak 20 ibu hamil. Kegiatan Penyuluhan diawali dengan memeriksa tanda-tanda vital ibu hamil, kemudian dilanjutkan dengan mengecek HB ibu hamil tersebut dengan alat yang tersedia. Setelah itu Narasumber memberikan informasi terkait Kandungan yang ada pada telur ayam ras yang dapat menaikkan kadar Haemoglobin Ibu hamil. Penjelasan dari narasumber disampaikan dengan bahasa yang mudah dimengerti oleh ibu-ibu hamil, sehingga ibu hamil lebih mudah memahami. Materi yang disampaikan juga berisi gambar-gambar yang mudah dipahami dan pastinya menarik sehingga ibu2 tidak jenuh ketika proses penyuluhan berlangsung.

Hasil penyuluhan tersebut diperoleh dari 20 orang ibu hamil yang menjadi peserta penyuluhan ada 15 orang ibu mengetahui manfaat konsumsi telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin dilihat dari hasil kuesioner yang diberikan kepada ibu hamil.



4. KESIMPULAN

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah hemoglobin, hematokrit, dan sel darah merah turun di bawah normal. Anemia didefinisikan sebagai penurunan jumlah sel darah merah atau penurunan konsentrasi hemoglobin dalam aliran darah. Perubahan fisiologis alami yang terjadi

selama kehamilan mempengaruhi jumlah sel darah normal selama kehamilan. Mengonsumsi telur rebus dapat menurunkan kejadian anemia pada ibu hamil. Pasalnya, telur rebus mengandung berbagai vitamin dan mineral, antara lain vitamin A, riboflavin, asam folat, vitamin B6, B12, kolin, zat besi, kalsium, dan fosfor.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin.(2007). Anemia Defisiensi Zat Besi pada Ibu Hamil di Indonesia (evidencebased).
Fakultas Kesehatan Masyarakat UNHAS.http: //ridwanamiruddin.wordpress.com.
- Darlina, Hardinsyah., (2003). Faktor resiko anemia pada ibu hamil di kota Bogor. Media gizi dan keluarga.
- Depkes RI. (2009). Pedoman Operasioana Penanggualangan Anemia Gizi di Indonesia. Direktorat Jendral Pembinaan Kesehatan Masyarakat. Jakarta. . Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Riskedes. (2013). Profil Kesehatan Indonesia. Kementrian Kesehatan RI. Jakarta Manuaba, IBG. (2007). Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga