

Pengaruh Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Tilango

¹Dwi Nur Octaviani Katili, ²Siskawati Umar, ³Augina Maria Gres

¹²³Program Studi DIV Bidan Pendidik, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Gorontalo, Indonesia, 96181

E-mail: auginamaria98@gmail.com

Abstract

This research was conducted in the Tilango Community Health Center Working Area. The aim is to see whether there is an effect of consumption of boiled chicken eggs on increasing Hb levels in first trimester pregnant women. The method used in this study is the experimental design with pretest-posttest with control group design. The sample in this study is 20 people and the data analysis techniques used were paired simple t-test and independent t-test. The results showed that there was a significant effect on the increase in Hb levels in pregnant women with the value of the intervention group $p\text{-value } 0.000 < \alpha (0.05)$ and the control group $p\text{-value } 0.004 > \alpha (0.05)$. It is expected that pregnant women can consume boiled chicken eggs as a non-pharmacological treatment for anti-anemia.

Keywords: Boiled Chicken Eggs, Hb Levels, Pregnant Women

Abstrak

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tilango. Tujuannya untuk melihat apakah ada pengaruh konsumsi telur ayam rebus terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil trimester I. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *quasi eksperimen* dengan desain *pretest-posttest with control group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yang ditentukan dengan tehnik analisis data yang digunakan adalah *paired simple t-test* dan *independent t-test*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil dengan nilai p-value kelompok intervensi $0.000 < \alpha (0,05)$ dan nilai p-value kelompok kontrol $0.004 > \alpha (0.05)$. Diharapkan bagi ibu hamil agar dapat mengkonsumsi telur ayam rebus sebagai pengobatan non farmakologi anti anemia.

Kata Kunci: Hb, zat besi, Vitamin C

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan sebuah fase dalam periode kehidupan perempuan saat ia mengalami perubahan hormonal yang penting. Sebagian besar kehamilan terjadi pada perempuan yang usianya masih tergolong muda dan belum berpengalaman, maka tidak mengherankan jika mereka belum bisa memahami dan mengatur diri sendiri (Aprillia, 2010). Pada kehamilan, terjadi adaptasi anatomis, fisiologis, dan biokimiawi yang nyata. Banyak dari perubahan ini terjadi segera setelah pembuahan dan berlanjut sepanjang gestasi, dan sebagian besar dari adaptasi yang luar biasa ini terjadi sebagai respons terhadap rangsangan fisiologis yang diberikan oleh janin (Leveno, 2009).

Perubahan fisiologis yang paling dirasakan selama kehamilan adalah peningkatan volume darah. peningkatan volume darah berlangsung sampai kehamilan aterm/cukup bulan. Rata-rata peningkatan volume darah pada kehamilan aterm adalah 45-50%. Peningkatan ini diperlukan untuk mengganti aliran darah ekstra ke uterus, memenuhi kebutuhan metabolisme fetus/janin, dan meningkatkan perfusi (aliran nutrisi) pada organ lain terutama ginjal. Ekstra volume juga diperlukan untuk mengompensasi kehilangan darah saat persalinan. Rata-rata jumlah kehilangan darah saat persalinan adalah 500-600 ml (Aprillia, 2010). Perbedaan

peningkatan volume darah pada awal masa kehamilan dapat menyebabkan terjadinya anemia fisiologis dalam kehamilan.

Anemia merupakan keadaan di mana masa eritrosit dan atau masa hemoglobin yang beredar tidak memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh. Secara laboratoris, anemia dijabarkan sebagai penurunan kadar hemoglobin serta hitung eritrosit dan hematokrit di bawah normal. Untuk memenuhi definisi anemia, maka perlu ditetapkan batas hemoglobin atau hematokrit yang dianggap sudah terjadi anemia. Untuk kriteria anemia di klinik, rumah sakit, atau praktik klinik pada umumnya dinyatakan anemia bila terdapat nilai Hb < 10 gr/dl (Handayani, 2008).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2014) kejadian anemia pada ibu hamil berkisar antara 20%-89% dengan menetapkan kadar Hb 11 gr% sebagai dasarnya. Menurut laporan pembangunan tahun 2013 tercatat angka kematian ibu di beberapa Negara Asean (*Assosiation South East Asia Nations*) seperti di Vietnam 18 per 100.000 kelahiran hidup, di Malaysia 55 per 100.000 kelahiran hidup, Filipina 26 per 100.000 kelahiran hidup dan Singapura 3 per 100.000 angka kelahiran hidup. Di Negara ASEAN pada tahun 2013 angka kejadian anemia bervariasi, di Indonesia berkisar 70% di Filipina

berkisar 55%, Thailand 45%, Malaysia 30%, dan Singapura 7% yang menderita *Anemia* (WHO, 2014).

Data ibu hamil di Provinsi Gorontalo pada tahun 2015 berjumlah 22.905, tahun 2016 berjumlah 22.675 ibu, dan tahun 2017 berjumlah 25.103 ibu hamil. Data ibu hamil di Kabupaten Gorontalo pada tahun 2015 berjumlah 7.503, tahun 2016 berjumlah 7.528 dan tahun 2017 berjumlah 8.229 ibu hamil (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2018).

Pada awal kehamilan dan menjelang aterm, kadar hemoglobin kebanyakan wanita sehat dengan simpanan zat besi adalah 11 gr/dL atau lebih. Konsentrasi hemoglobin lebih rendah pada pertengahan kehamilan. Oleh karena itu *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) mendefinisikan anemia sebagai kadar hemoglobin yang lebih rendah dari 11 gr/dL pada trimester pertama dan ketiga, dan kurang dari 10,5 gr/dL pada trimester kedua (Leveno, 2009).

Untuk memenuhi kekurangan zat besi selama kehamilan maka ibu hamil harus meningkatkan konsumsi zat besi. Cakupan ibu hamil yang mendapat Fe adalah ibu hamil yang mendapat 90 tablet Fe selama periode kehamilannya. (Syafrudin, 2009). Ibu hamil yang mengidap anemia, perlu ditangani segera dengan asupan nutrisi yang baik sesuai kebutuhan antara lain makanan yang

mengandung zat besi dan protein yang cukup (bahan pangan hewani: daging, ikan, telur, kacang-kacangan) sayuran berwarna hijau yang mengandung mineral dan vitamin (Ambarwati, 2015). Salah satu pengobatan yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin adalah dengan pengobatan non farmakologi.

Pengobatan non farmakologi biasanya sangat diminati oleh masyarakat selain, bahannya juga mudah didapat untuk dikonsumsi sehari-hari. Terapi non farmakologi ini diantaranya madu dan hati. Sedangkan yang akan dilakukan penelitian adalah telur, karena 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 59 kalori (248 kJ) (Boga, 2010) dalam (Karyati, *et al.* 2016).

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. Didalam telur juga ada kandungan sejenis mineral makro 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 0,9 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, 2009) dalam (Supiati, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Supiati, 2016 pada ibu hamil trimester II mengatakan bahwa terjadi perbedaan Hb sebelum dan setelah diberikan telur ayam rebus sehingga telur ayam rebus efektif untuk peningkatan kadar Hb pada ibu hamil trimester I.

Berdasarkan data yang diperoleh di wilayah kerja Puskesmas Tilango data pada bulan Juni hingga bulan Agustus 2018 sebanyak 81 ibu hamil, dan yang mengalami anemia sebanyak 20 ibu hamil (Puskesmas Tilango, 2018). Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh konsumsi telur ayam rebus terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Tilango.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan yaitu *quasi eksperimen* dengan desain *pretest-posttest with control group design*. Ciri penelitian ini adalah pengelompokan anggota-anggota kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Sebelum intervensi penelitian terlebih dahulu melakukan pengukuran kadar Hb pada responden (*pre test*). Setelah intervensi

peneliti melakukan pengukuran kadar Hb pada responden (*post test*) pada kedua kedua kelompok untuk mengetahui perubahan kadar Hb ibu hamil antara sebelum dan sesudah mengkonsumsi telur ayam rebus (Sugiyono, 2014).

Populasi yang diteliti adalah ibu hamil anemia trimester I di wilayah kerja Puskesmas Tilango pada bulan Juni 2018 sebanyak 20 ibu hamil dan tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu total sampling dimana semua populasi dijadikan subyek penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil Trimester I yang ada di Puskesmas Tilango bulan Juni 2018 sebanyak 20 ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan usia ibu lansia yang mengalami anemia di wilayah kerja Puskesmas Tilango

Usia	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	N	%	N	%
20-29	8	80%	4	40%
30-39	2	20%	6	60%
Total	10	100%	10	100%

Sumber: Olahan data primer (2018)

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat pendidikan ibu yang mengalami

anemia di wilayah kerja Puskesmas Tilango

Pendidikan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	N	%	N	%
SD	1	10%	1	10%
SMP	3	30%	5	50%
SMA	6	60%	4	40%
Total	10	100%	10	100%

Sumber: Olahan data primer (2018)

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan paritas ibu yang mengalami anemia di wilayah kerja Puskesmas Tilango

Paritas	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	N	%	N	%
Primipara	7	70%	2	20%
Muripara	3	30%	8	80%
Total	10	100%	10	100%

Sumber: Olahan data primer (2018)

Tabel 1 menunjukkan frekuensi sampel kelompok intervensi dengan usia ibu pada 20-29 tahun sebanyak 8 orang (80%), dan usia ibu 30-39 tahun sebanyak 2 orang (20%). Tabel diatas juga menunjukkan frekuensi sampel kelompok kontrol dengan usia ibu pada 20-29 tahun sebanyak 4 orang (40%), dan usia ibu lansia 30-39 tahun sebanyak 6 orang (60%). Usia seorang ibu berkaitan dengan

alat-alat reproduksi wanita. Umur reproduksi yang sehat dan aman adalah umur 20-35 tahun. Kehamilan diusia < 20 tahun dan > 35 tahun dapat menyebabkan anemia karena pada kehamilan diusia < 20 tahun terlalu muda atau belum siap untuk memperhatikan lingkungan yang diperlukan untuk pertumbuhan janin. Disamping itu akan terjadi kompetisi makanan antar janin dan ibunya sendiri yang masih dalam pertumbuhan dan adanya pertumbuhan hormonal yang terjadi selama kehamilan. Sedangkan pada usia > 35 tahun terkait dengan kemunduran dan penurunan daya tahan tubuh serta berbagai penyakit yang sering menimpa diusia ini (Amiruddin, 2007).

Tabel 2 menunjukkan frekuensi sampel kelompok intervensi dengan pendidikan terakhir sekolah dasar (SD) Sebanyak 1 orang (10%), pendidikan terakhir sekolah menengah pertama (SMP) Sebanyak 3 orang (30%), dan pendidikan terakhir sekolah menengah atas (SMA) Sebanyak 6 orang (60%). Dan pada kelompok kontrol dengan pendidikan terakhir sekolah dasar (SD) Sebanyak 1 orang (10%), pendidikan terakhir sekolah menengah pertama (SMP) Sebanyak 5 orang (50%), dan pendidikan terakhir sekolah menengah atas (SMA) Sebanyak 4 orang (40%). Tingkat pendidikan mempengaruhi kesadaran akan berpendidikan lebih tinggi akan dapat mengambil keputusan yang lebih rasional, umumnya terbuka untuk menerima

perubahan atau hal baru dibandingkan dengan individu yang berpendidikan rendah. Tingkat pendidikan ibu hamil yang rendah akan mempengaruhi penerimaan informasi sehingga pengetahuan tentang anemia dan faktor-faktor yang berhubungan dengannya menjadi terbatas, terutama pengetahuan tentang pentingnya zat besi (Budiono, 2009). Pendidikan erat dengan kemampuan menerima informasi yang berkaitan dengan kesehatan terutama pada ibu hamil anemia, seperti pengetahuan anemia, pemilihan makanan tinggi zat besi dan asupan zat besi (Mariza, 2016).

Tabel 3 menunjukkan frekuensi sampel kelompok intervensi dengan paritas ibu primipara sebanyak 7 orang (70%), dan multipara sebanyak 3 orang (30%). Tabel diatas juga menunjukkan frekuensi sampel kelompok kontrol dengan paritas ibu primipara sebanyak 2 orang (20%), dan multipara sebanyak 8 orang (80%). Pada ibu yang melahirkan lebih dari 4 kali terjadi penurunan pada fungsi organ maupun organ reproduksinya sudah tidak bagus dan ibu bisa mengalami kehamilan dengan resiko tinggi (Sulaiman, 2007). Hal ini selaras dengan pendapat Manuaba, bahwa semakin sering wanita mengalami kehamilan dan kelahiran akan makin banyak kehilangan zat besi dan menjadi anemis. Jika persediaan zat besi minimal, maka setiap kehamilan akan menguras persediaan zat besi tubuh dan akhirnya

menimbulkan anemia pada kehamilan berikutnya (Manuaba, 2018).

b. Variabel penelitian

Tabel 4 kadar hb sebelum diberikan telur ayam rebus pada Ibu hamil kelompok intervensi dan kontrol

Kadar Hb	Intervensi		Kontrol	
	frekuensi	Presentase (%)	frekuensi	Presentase (%)
Normal \geq 11 gr/dl	0	0 %	0	0 %
Ringan 9-10 gr/dl	10	100 %	10	100 %
Sedang 7-8 gr/dl	0	0 %	0	0 %
Berat \leq 7 gr/dl	0	0 %	0	0 %
Jumlah	10	100%	10	100%

Sumber: Olahan data primer (2018)

Tabel 5 kadar hb sesudah diberikan telur ayam rebus pada Ibu hamil kelompok intervensi dan kontrol

Kadar Hb	Intervensi		Kontrol	
	frekuensi	Presentase(%)	frekuensi	Presentase (%)
Normal \geq 11gr/dl	10	100 %	1	10 %
Ringan 9-10gr/dl	0	0 %	9	90 %
Sedang 7-8 gr/dl	0	0 %	0	0 %
Berat \leq 7 gr/dl	0	0 %	0	0 %
Jumlah	10	100%	10	100%

Sumber: Olahan data primer (2018)

Berdasarkan Tabel 4 Sebagian besar ibu pada kelompok intervensi mengalami anemia ringan sebanyak 10 orang (100%), sedangkan pada kelompok kontrol yang mengalami anemia ringan sebanyak 10 orang (100%).

Berdasarkan Tabel 5 Sebagian besar ibu hamil pada kelompok intervensi berada pada kategori normal yaitu sebanyak 10 orang (100%) dan pada kelompok kontrol berada pada kategori anemia ringan yaitu sebanyak 9 orang (90%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 6. Perbedaan Kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan telur ayam rebus pada kelompok intervensi di wilayah Kerja Puskesmas Tilango

	Kadar Hb					
	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>MD</i>	<i>SD</i>	<i>T</i>	<i>P-value</i>
Sebelum	10	10.16	2.00	0.365	-17.770	0.000
Sesudah	10	12.16		0.442		

Sumber: Olahan data primer (2018)

Table 7. Perbedaan Kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan telur ayam rebus pada kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Tilango

	Kadar Hb					
	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>MD</i>	<i>SD</i>	<i>T</i>	<i>P-value</i>
Sebelum	10	10.28	0.26	0.507	-3.881	0.000
Sesudah	10	10.54		0.394		

Sumber: Olahan data primer (2018)

Tabel 8. Perbedaan Kadar Hb Sesudah diberikan telur ayam rebus pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di wilayah Kerja Puskesmas Tilango

	Kadar Hb					
	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>MD</i>	<i>SD</i>	<i>T</i>	<i>P-value</i>
Intervensi	10	12.16	1.62	0.442	-8.635	0.000
Kontrol	10	10.54		0.394		

Sumber: Olahan data primer (2018)

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa rata-rata nilai kadar hb responden kelompok intervensi sebelum perlakuan diberikan telur ayam rebus sebesar 10,16. Kemudian sesudah perlakuan mengalami perubahan meningkat menjadi 12,16. Berdasarkan uji *Paired Simple T-Test*, didapatkan nilai t hitung -17.770 dengan p-value sebesar 0,000 Terlihat bahwa p-value $0,000 < \alpha (0,05)$, ini menunjukkan bahwa ada perubahan secara bermakna kadar hb sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi di wilayah kerja Puskesmas Tilango. Berdasarkan Tabel 7 diatas dapat diketahui bahwa rata-rata nilai kadar hb pretest kelompok kontrol sebesar 10,28. Kemudian rata-rata nilai posttest kelompok kontrol sebesar 10,54. Berdasarkan uji *Paired Simple T-Test*, didapatkan nilai t hitung -3.881 dengan p-value sebesar 0,000 Terlihat bahwa p-value $0,000 < \alpha (0,05)$, ini menunjukkan bahwa ada perbedaan secara bermakna kadar hb sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Tilango. Berdasarkan Tabel 8 dapat diketahui bahwa rata-rata kadar hb pada responden sesudah diberikan perlakuan diberikan telur ayam rebus pada kelompok intervensi sebesar 12,16 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 10,54. Berdasarkan uji *Independent T Test*. Terlihat bahwa p-value $0,000 < \alpha (0,05)$, ini menunjukkan bahwa ada pengaruh secara bermakna pemberian telur ayam rebus terhadap peningkatan kadar hb pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja Puskesmas Tilango.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Kadar Hb pada ibu hamil trimester I kelompok Intervensi dan kelompok Kontrol sebelum dan sesudah diberikan telur ayam rebus

Di awal penelitian diketahui bahwa pada kelompok intervensi sebelum diberikan telur ayam rebus sebagian besar responden mengalami anemia dalam kategori ringan yaitu sejumlah 10 orang. Sedangkan pada kelompok kontrol, didapatkan responden yang mengalami anemia dalam kategori ringan sebanyak 10 orang. Diketahui frekuensi responden berdasarkan tingkat kadar hb saat *posttest* dimana responden pada kelompok intervensi yang memiliki kadar hb normal sebanyak 10 orang, responden yang mengalami peningkatan Hb pada kelompok kontrol responden dengan kadar hb normal sebanyak 1 orang, yang mengalami anemia ringan sebanyak 9 orang.

Hemoglobin (Hb) adalah komponen sel darah merah yang berfungsi menyalurkan oksigen ke seluruh tubuh, jika Hb berkurang maka jaringan tubuh kekurangan oksigen. Hemoglobin terdiri dari materi yang mengandung besi yang disebut *heme* dan *globulin*. Terdapat sekitar 300 molekul *hemoglobin* dalam satu sel darah merah. Setiap Anemia dapat didefinisikan sebagai kondisi dengan kadar hemoglobin yang berada dibawah normal. *Anemia* dalam kehamilan diartikan sebagai ibu dengan kadar Hb $< 11,0$ gr/dl. Menurut *World Health Organization* (WHO) anemia pada ibu hamil adalah kondisi ibu dengan kadar Hb < 11 gr/dl, dengan rincian normal jika ≥ 11 gr/dl, anemia ringan 8-11gr/dl dan anemia berat kurang dari 8 gr/dl.

Anemia pada ibu hamil di Indonesia sangat bervariasi (Depkes, 2009) yaitu tidak anemia Hb >11gr% anemia ringan Hb 9-10.9 gr/dl, anemia sedang hb 7-8,9 gr/dl dan anemia berarti jika kadar hb < 7gr/dl.

Salah satu cara mencegah anemia atau meningkatkan kadar hb ibu hamil yaitu mengkonsumsi makanan yang tinggi akan zat besi seperti telur ayam. 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 makro 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, 2009) dalam (Sugita dan Supiati, 2016).

2. Perbedaan kadar Hb ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah pemberian telur ayam rebus

Dari hasil penelitian didapatkan pada ibu hamil yang mengalami anemia ringan pada kelompok intervensi sebanyak 10 orang dan setelah diberikan telur ayam rebus didapatkan hasil setelah 2 minggu kadar hb pada ibu hamil ada perbedaan yang signifikan yaitu dengan nilai rerata 2.00 gr/dl. Kenaikan kadar hb pada kelompok intervensi ini menurut asumsi peneliti disebabkan kelompok ini mengkonsumsi telur ayam rebus secara rutin selama 2 minggu.

Hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan penanganan kadar hb dapat dilakukan secara farmakologis maupun non

farmakologis. Adapun secara non farmakologis yang sangat diminati oleh masyarakat selain merasa aman, pembuatan dan bahannya juga mudah didapat untuk dikonsumsi sehari-hari. Terapi non farmakologi ini adalah telur, karena 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 59 kalori (248 kj) (Boga, 2010) dalam (Karyati, et al. 2016).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Supiati, 2016 pada ibu hamil trimester II mengatakan bahwa terjadi perbedaan Hb sebelum dan setelah diberikan telur ayam rebus sehingga telur ayam rebus efektif untuk peningkatan kadar Hb pada ibu hamil trimester I.

Dari hasil penelitian didapatkan pada ibu hamil yang mengalami anemia ringan pada kelompok kontrol sebanyak 10 orang dan didapatkan hasil setelah 2 minggu kadar hb pada ibu hamil tidak ada perbedaan yang signifikan yaitu dengan nilai rerata 0.26 gr/dl, dari 10 responden hanya ada 1 responden yang mengalami kenaikan Hb, adanya perbedaan sebelum maupun sesudah pada kelompok kontrol tersebut menurut asumsi peneliti dipengaruhi oleh banyak faktor selain tidak adanya perlakuan pada kelompok kontrol baik secara farmakologis maupun non farmakologis pada penderita anemia.

Beberapa faktor tersebut telah diuraikan dan dijelaskan diatas seperti faktor lingkungan, gaya hidup, umur, pendidikan dan paritas. Responden kelompok kontrol umumnya masih mengalami anemia, penyebab tersering dari anemia adalah kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk sintesis eritrosit, antara lain zat besi, vitamin B12, dan asam folat. (Wagiyo dan Putrono, 2016). Bisa juga karena terjadi gangguan pencernaan sehingga penyerapan zat-zat makanan tidak berlangsung secara maksimal atau karena sebab-sebab lain.

Anemia yang paling lazim dialami ibu hamil adalah anemia karena kekurangan zat besi. Ini tidak mengherankan sebab kekurangan protein menyebabkan berkurangnya pembentukan hemoglobin dan pembentukan sel darah merah. Sementara berkurangnya hemoglobin dalam darah menyebabkan hilang atau berkurangnya unsur zat besi dalam darah. Gejala anemia yang paling dikenal adalah lemas, kurang bergairah, malas melakukan aktivitas, lebih cepat lelah, karena oksigen untuk energi dalam darah ibu hamil tidak tersedia banyak, pucat, terutama tampak pada kelopak mata bagian bawah dan kuku (Supriyanto, 2015).

Faktor-faktor diatas sangat berpengaruh terhadap kadar hb pada sebagian besar responden dan tidak ada perubahan yang signifikan dengan beberapa faktor tersebut selama penelitian ini berlangsung, sehingga hal tersebut menjadikan sebagian besar responden tetap mengalami anemia dalam kategori ringan setelah penelitian ini dilangsungkan. Menurut asumsi peneliti karena dipengaruhi oleh banyak faktor, selain tidak adanya

perlakuan pada kelompok kontrol baik secara farmakologis maupun non farmakologis bagi ibu hamil yang penderita anemia. Berdasarkan hal tersebut maka hasil penelitian pada post kelompok kontrol tanpa adanya perlakuan menunjukkan tidak ada perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah penelitian ini.

3. Pengaruh konsumsi telur ayam rebus terhadap kadar hb pada ibu hamil trimester I

Disini dapat dilihat adanya perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada post-test yaitu adanya kenaikan tingkat kadar hb yang diberikan terapi telur ayam rebus pada kelompok intervensi, dengan nilai rerata 2.00 gr/dl, dan pada kelompok kontrol dengan nilai rerata 0.26 gr/dl yang artinya tidak ada perubahan yang signifikan pada ibu hamil yang tidak diberikan terapi telur ayam rebus.

Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Supiati (2016), yang menunjukkan bahwa hasil uji *Independent Sample T-Test* pada perubahan kadar hb ibu hamil antara pre dan post konsumsi tablet Fe pada ibu hamil dengan konsumsi telur ayam ras rebus dan tanpa konsumsi telur ayam ras rebus yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara perubahan Hb pre-post ibu hamil TM II konsumsi tablet Fe antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Telur merupakan salah satu bahan makanan yang paling praktis digunakan, Sebagai bahan pangan telur mempunyai nilai yang penting karena merupakan sumber protein dan lemak yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Telur mengandung

protein, lemak, karbohidrat, selain itu telur juga mengandung semua vitamin yang sangat dibutuhkan kecuali vitamin C. Vitamin larut (A, D, E, K), vitamin yang larut air (thiamin, riboflavin, asam pantotenat, niasin, asam folat dan vitamin B12) (Warsito, 2015).

Telur tersusun oleh komponen-komponen utama air, protein, lemak, karbohidrat dan mineral. Komponen terbesar telur adalah air yaitu berkisar dari 70-77%. Telur mengandung lemak yang tinggi, pada kuning telur juga terdapat vitamin-vitamin yang larut dalam lemak dan fosfolipid. Disamping itu telur mengandung protein dengan mutu gizi yang sempurna yaitu daya cerna 100% sehingga sering dijadikan patokan dalam menilai mutu protein sumber pangan lainnya (Warsito, 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 makro 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, 2009) dalam (Sugita dan Supiati, 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 B12. Telur juga menyimpan zat-zat mineral lainnya seperti zat besi, kalsium, fosfor, sodium dan magnesium sehingga dapat menaikkan kadar Hb pada manusia jika dikonsumsi rutin sesuai aturan yang telah diberikan yaitu 1 kali 1 butir sehari dan selama 14 hari (Karyati, 2016).

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian bahwa ada pengaruh konsumsi telur ayam rebus terhadap peningkatan kadar hb pada ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Tilango yaitu dengan mengkonsumsi telur ayam rebus selama 14 hari berturut-turut ada peningkatan kadar hb yang signifikan pada ibu hamil kelompok intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tilango. Dengan kesimpulan hasil yang didapatkan sebagai berikut:

1. Gambaran kadar hb ibu hamil sebelum diberikan telur ayam rebus yaitu pada kelompok intervensi yang mengalami anemia berada pada kategori ringan sebanyak 10 orang (50%), dengan nilai 10.16 gr/dl.
2. Gambaran kadar hb pada ibu hamil sesudah diberikan telur ayam rebus pada kelompok intervensi berubah menjadi kategori normal yaitu sebanyak 10 orang (50%) dengan nilai kenaikan 12.16 gr/dl.
3. Terdapat kenaikan kadar Hb pada kelompok intervensi dengan nilai rerata 2.00 gr/dl dan pada kelompok kontrol 0.26 gr/dl.

Saran

1. Bagi Responden

Bagi pasien dan masyarakat, di harapkan dapat menjadikan telur ayam rebus sebagai salah satu alternatif pengobatan terapi anemia, yaitu dengan mengkonsumsi telur ayam rebus secara rutin minimal sekali dalam sehari.

2. Bagi Tempat Penelitian

Bagi tempat penelitian, diharapkan dapat memberikan telur ayam rebus ini sebagai salah terapi non farmakologis kepada ibu hamil yang mengalami anemia.

3. Bagi Pendidikan

Bagi instansi pendidikan, di harapkan dapat digunakan sebagai memasukkan dalam pembelajaran dalam mengatasi anemia dengan menggunakan cara pengobatan non farmakologi salah satunya dengan pemberian telur ayam rebus.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan variabel lain dengan desain penelitian yang lebih baik tentang terapi non farmakologi, kadar hb dan anemia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ambarwati, F. R. Ilmu Gizi dan Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Cakrawala Ilmu; 2015.
2. Amiruddin. Anemia Defisiensi Zat Besi pada Ibu Hamil di Indonesia (evidence based). Fakultas Kesehatan Masyarakat UNHAS. 2017.

3. Aprillia, Y. Hipnostetri : Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan. Jakarta: GagasMedia; 2010.
4. Budiono, I. Prevalensi dan Determinan Anemia pada Ibu Hamil di Perkampungan Nelayan. Jurnal KEMAS. Universitas Negeri Semarang. 2009.
5. Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. Laporan Ibu Hamil Dinas kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2015-2017. Gorontalo : Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. 2018.
6. Handayani, W. And Haribowo. A. S. Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Hematologi. Jakarta : Salemba Medika; 2008.
7. Karyati, S, Zahro, A, Hidayah, N. Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia. Jateng. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Kudus, Skripsi. 2016.
8. Leveno, K. J. Obstetri Williams. Jakarta: EGC; 2009.
9. Manuaba, I.B.G, Manuaba, A.I.C, Manuaba, F.B.I. Pengantar Kuliah Obstetri. Jakarta: EGC; 2008.
10. Mariza. Hubungan Pendidikan dan Sosial Ekonomi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di BPS T. Yohan Halim Bandar Lampung. 2016.
11. Puskesmas Tilango. Laporan Ibu Hamil dan Ibu Hamil Anemia Puskesmas Tilango bulan Januari-Desember 2017. Gorontalo : Puskesmas Tilango. 2018

12. Sugita, Supiati. Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester II. Surakarta. Kementrian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta. Skripsi. 2016.
13. Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Gabungan. Bandung: Alfabeta; 2014.
14. Sulaiman, E. S. Manajemen Kesehatan. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2007.
15. Supriyanto, W. Sehat dan Bugar Saat Hamil dan Melahirkan. Yogyakarta: Cakrawala Ilmu; 2015.
16. Syafrudin, Hamidah. Kebidanan Komunitas. Jakarta: EGC; 2009.
17. Wagiyono, Putrono. Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal dan Bayi Baru Lahir Fisiologis dan Patologis. Yogyakarta: CV Andi OFFSET; 2016.
18. Warsito, H, Rindiani, Nurdyansyah, F. Ilmu Bahan Makanan Dasar. Yogyakarta: Nuha Medika; 2015.