



EFEKTIVITAS PEMBERIAN TELUR REBUS TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL ANEMIA

Hellen Febriyanti¹, Psiari Kusama Wardhani², Riona Sanjaya³, Dini Damayanti⁴, Della Oktafia⁵
^{1,2,3,4,5} Program Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu Lampung
Email: wullandarii402@gmail.com

Abstract

One of the causes of bleeding is anemia in pregnancy (WHO) in 2023 reported that, globally the prevalence of anemia in pregnant women is 35.5%. Iron requirements increase during pregnancy to fulfill the increase in fetoplacental needs, increase maternal red blood cell masses. Efforts to increase HB levels of pregnant women in addition to administration of Fe tablets, can be combined with complementary therapy, one of which is consuming boiled eggs. The purpose of this research is to determine the effectiveness of boiled eggs on increased hemoglobin levels in third trimester pregnant women with anemia. Quantitative research type, pre-experimental design with the One Group Pre and Posttest approach. The population of this study was 32 trimester III pregnant women and samples in the study of 15 trimester III pregnant women who experienced anemia at PMB Siti Nurhalimah, data retrieval with the HB Easy Touch check tool. Intervention is given for 14 days, namely consuming 1 boiled egg. The results of the research of the average hemoglobin level of pregnant women before the giving boiled eggs by 10.07 and after the intervention of 10.84. Wilcoxon Test Results Signed Ranks Test also shows that the value of $p\text{-value} = 0.001 < p\text{-value} = 0.05$, meaning that there is a significant influence on boiled eggs on increasing hemoglobin levels in pregnant women in trimester III with anemia at PMB Siti Nurhalimah Subdistrict Pakuan Ratu Regency Waykanan.

Keywords: *pregnant women, anemia, boiled eggs, increased hb levels*

Abstrak

Salah satu penyebab perdarahan adalah anemia dalam kehamilan (WHO) tahun 2023 melaporkan bahwa, secara global prevalensi anemia pada wanita hamil adalah sebesar 35,5%.Kebutuhan zat besi meningkat selama kehamilan untuk memenuhi peningkatan kebutuhan fetoplasenta, meningkatkan massa sel darah merah ibu. Upaya meningkatkan kadar Hb ibu hamil selain pemberian tablet Fe, dapat dikombinasikan dengan terapi komplementer, salah satunya dengan mengonsumsi telur rebus. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan anemia. Jenis penelitian kuantitatif, desain *pra eksperimen* dengan pendekatan *one group pre and posttest*. Populasi penelitian ini adalah 32 orang ibu hamil trimester III dan sampel dalam penelitian 15 orang ibu hamil trimester III yang mengalami anemia di PMB Siti Nurhalimah, Pengambilan data dengan Alat cek Hb easy touch. Intervensi diberikan selama 14 hari yaitu mengonsumsi 1 butir telur rebus. Hasil penelitian rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum pemberian telur rebus sebesar 10,07 dan sesudah intervensi sebesar 10,84. Hasil uji *wilcoxon signed ranks test* juga menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} = 0,001 < p\text{-value} = 0,05$, artinya terdapat pengaruh yang signifikan pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan Anemia di PMB Siti Nurhalimah Kecamatan Pakuan Ratu Kabupaten Waykanan.

Kata kunci : *ibu hamil, anemia, telur rebus, peningkatan kadar HB*

I. PENDAHULUAN

Anemia adalah masalah kesehatan masyarakat dunia yang dapat meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas. *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 melaporkan

Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia adalah 5,8% per 100.000 kelahiran hidup (KH). Prevalensi kematian ibu tertinggi disebabkan oleh perdarahan di negara berkembang 27,1% dan di negara maju 16,3% .¹

Anemia kondisi kekurangan sel darah merah yang sehat, menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2021 menunjukkan prevalensi anemia secara nasional mencapai 21,7%, dengan angka yang lebih tinggi pada ibu hamil (41,8%), anak usia 5-9 tahun (27,5%), dan remaja putri (27,1%).²

Pada ibu hamil trimester III Anemia dapat berdampak buruk bagi kesehatan ibu dan janin. Ibu hamil yang mengalami anemia berisiko mengalami perdarahan, infeksi, dan kematian. Sedangkan pada janin, anemia dapat menyebabkan berat badan lahir rendah, prematuritas, dan gangguan perkembangan. Oleh karena itu, upaya peningkatan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil sangat penting dilakukan (Ode Salma, W., Tosepu, R., (2022). Dampak kesehatan yang negatif bagi ibu antara lain adalah kelelahan, kapasitas atau kinerja kerja yang buruk, gangguan fungsi kekebalan tubuh, peningkatan risiko penyakit jantung, dan kematian ibu.²

Di Provinsi Lampung, data menunjukkan bahwa Kota Bandar Lampung memiliki jumlah kasus anemia ibu hamil tertinggi, yaitu sebanyak 1.975 kasus (22.50%). (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2023). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Way Kanan pada bulan Oktober 2022 di Kabupaten Way Kanan Tahun 2022 diketahui bahwa persentase kejadian anemia pada ibu hamil di Kabupaten Way Kanan pada tahun 2020 sebesar 12,52%, mengalami penurunan menjadi 5,2 % pada tahun 2021 dan mulai meningkat menjadi 5,79% pada tahun 2022. Selain itu juga diketahui bahwa terdapat peningkatan angka kematian pada ibu hamil yaitu 8 kematian pada tahun 2020 dan meningkat menjadi 9 kematian pada tahun 2021 yang disebabkan perdarahan karena anemia sebanyak 60% (Dinas Kesehatan Kabupaten Way Kanan 2021). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kematian ibu yang terjadi di Kabupaten Way Kanan karena perdarahan yang disebabkan oleh anemia.³

Kebutuhan zat besi meningkat selama kehamilan untuk memenuhi peningkatan kebutuhan fetoplasenta, meningkatkan massa sel darah merah ibu, dan mengkompensasi kehilangan zat besi selama kelahiran.

Kebijakan pemerintah dalam menangani anemia kehamilan adalah dengan pemberian tablet zat besi (Fe) dan asam folat. Ibu hamil dianjurkan mengonsumsi 60 mg zat besi dan

0,25 asam folat atau setara dengan 200 mg ferrosulfat selama masa kehamilan minimal 90 tablet. Namun tidak sedikit ibu hamil yang mengonsumsi tablet Fe mengalami beberapa efek samping seperti mual, muntah, konstipasi dan nyeri ulu hati.¹

Upaya meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil selain dengan pemberian tablet Fe, juga dapat dikombinasikan dengan terapi komplementer, salah satunya dengan mengonsumsi makanan yang kaya asam folat antara lain buah penambah darah, daging, kacang kedelai, kacang polong, bayam, brokoli, jeruk, buah bit, anggur, lemon atau jeruk, pepaya, pisang, telur, dan alpukat, serta menjaga pola hidup sehat.¹

Kandungan gizi telur ayam ras 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. 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.⁶ Oleh sebab itu telur dapat dijadikan salah satu alternatif guna meningkatkan kadar Hb darah pada ibu hamil yang rentan mengalami anemia. Adapun mekanisme penyerapan telur sebagai protein ini adalah untuk mengatur proses metabolisme dalam bentuk hormon dan enzim sebagai mekanisme pertahanan tubuh dalam melawan berbagai zat toksik dan mikroba lain, serta dapat memelihara jaringan dan sel tubuh manusia.⁶

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.⁶

Hasil survey dari Agustus 2025 di dapatkan ibu hamil trimester III sebanyak 32 ibu hamil dan yang mengalami anemia ada 15 orang. Setelah di lihat dari data tahunan kejadian anemia di PMB Siti Nurhalimah mengalami peningkatan. Penelitian ini

mengevaluasi efektivitas konsumsi telur rebus sebagai terapi komplementer sederhana di praktik mandiri bidan pedesaan dengan keterbatasan kepatuhan konsumsi tablet Fe.

II. METODE

Desain dan Karakteristik Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design*. Responden dilakukan cek hb terlebih dahulu, kemudian intervensi berupa pemberian telur rebus selama 14 hari, dan setelah itu dilakukan cek hb ulang untuk menilai perubahan kadar hemoglobin.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah Responden yang sedang hamil trimester III, Responden dengan anemia ringan -sedang ($Hb \geq 10-7,9$ gr/dl), bersedia menjadi subjek penelitian dan mengikuti prosedur penelitian. Sedangkan Ibu hamil yang tidak menyelesaikan penelitian, Ibu hamil yang memiliki riwayat alergi mengkonsumsi telur, Ibu hamil yang tidak mengikuti prosedur penelitian masuk kriteria Eksklusi.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah 32 orang ibu hamil trimester III yang mengalami anemia sebanyak 15 orang di PMB Siti Nurhalimah Kecamatan Pakuan Ratu Kabupaten Waykanan dari Agustus dan September tahun 2025. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan cara total purposive sampling dimana keseluruhan populasi dijadikan sampel yaitu 15 ibu hamil Trimester III yang anemia.

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian telah dilakukan di PMB Siti Nurhalimah Kecamatan Pakuan Ratu Kabupaten Waykanan. Waktu penelitian telah dilaksanakan bulan Agustus-September 2025

Instrumen dan Media Penelitian

Instrumen atau alat pengumpulan data berupa test. Alat test yang digunakan untuk pengukuran kadar hemoglobin pada ibu hamil pada kelompok eksperimen yaitu alat cek Hb yaitu easy touch dan lembar observasi.

Prosedur Pengumpulan Data

1. Peneliti memperoleh izin penelitian dari Universitas Aisyah Pringsewu dan PMB Siti Nurhalimah Pakuan Ratu Way Kanan.

2. Peneliti memperoleh surat persetujuan etik (ethical clearance) dari Universitas Aisyah Pringsewu.
3. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian.
4. Responden yang bersedia menandatangani *informed consent*.
5. Melakukan pengecekan kadar Hemoglobin pre-test.
6. Responden diberikan intervensi tablet Fe dan 1 butir telur selama 14 hari.
7. Setelah intervensi, dilakukan pengecekan kadar hb ulang post test.
8. Data yang terkumpul diperiksa kelengkapannya untuk kemudian dianalisis.

Analisis Data

- Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan rata-rata hb sebelum dan sesudah intervensi.
- uji *shapiro wilk* menunjukkan untuk hasil pretest dengan hasil signifikansi $0,105 > 0,05$ yang artinya data nilai Hb sebelum diberikan perlakuan (pretest) berdistribusi secara normal, sedangkan hasil posttest dengan hasil signifikansi $0,031 < 0,05$ yang artinya data nilai Hb sesudah diberikan perlakuan (posttest) berdistribusi secara tidak normal. Maka dapat disimpulkan kedua data berdistribusi tidak normal sehingga pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan uji non-parametrik yaitu uji *Wilcoxon*.
- Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test wilcoxon signed ranks test* juga menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} = 0,001 < \text{nilai } \alpha = 0,05$, sehingga hipotesis diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan Anemia di PMB Siti Nurhalimah Kecamatan Pakuan Ratu Kabupaten Waykanan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 4.1 Rata-Rata Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Sebelum Pemberian Telur Rebus

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Sesudah	15	10,84	0,373	10,0	11,2

Berdasarkan tabel 4.1 rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil

trimester III dengan anemia sebesar 10,07 dengan standar deviasi 0,365. Nilai minimum adalah 9,6 dan nilai maksimum 10,7.

Tabel 4.2 Rata-Rata Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Sesudah Pemberian Telur Rebus

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Sebelum	15	10,07	0,365	9,6	10,7

Berdasarkan tabel 4.2 rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sesudah pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan anemia adalah sebesar 10,84 dengan standar deviasi 0,373. Nilai minimum adalah 10,0 dan nilai maksimum 11,2.

Analisa Bivariat

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas

Perlakuan	Shapiro Wilk		
	Statistik	df	Sig.
Pretest	0,903	15	0,105
Posttest	0,868	15	0,031

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas menggunakan uji *shapiro wilk* menunjukkan untuk hasil pretest dengan hasil signifikansi $0,105 > 0,05$ yang artinya data nilai Hb sebelum diberikan perlakuan (pretest) berdistribusi secara normal, sedangkan hasil posttest dengan hasil signifikansi $0,031 < 0,05$ yang artinya data nilai Hb sesudah diberikan perlakuan (posttest) berdistribusi secara tidak normal. Maka dapat disimpulkan kedua data berdistribusi tidak normal sehingga pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan uji non-parametrik yaitu uji *Wilcoxon*.

Tabel 4.4 Pengaruh Pemberian Telur Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia PMB Siti Nurhalimah Kecamatan Pakuan Ratu Kabupaten Waykanan

Variabel	N	Mean	Asymp Sing (2-Tailed)
Pre-test	15	10,07	0,001
Pre-test	15	10,84	

Diketahui bahwa dari 15 responden diperoleh seluruh responden memiliki kadar hemoglobin yang lebih tinggi dibandingkan dengan kadar hemoglobin sebelum diberikan intervensi pemberian telur rebus. Hasil uji *wilcoxon signed*

ranks test juga menunjukkan bahwa nilai $p = 0,001 < \text{nilai } \alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan Pemberian Telur Rebus terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia PMB Siti Nurhalimah Kecamatan Pakuan Ratu Kabupaten Waykanan.

Pembahasan

Pada penelitian ini peningkatan rata-rata kadar hemoglobin ibu sebelum diberikan intervensi sebesar 10,07 gr/dl dan setelah diberikan intervensi selama 14 hari rata-rata kadar hemoglobin ibu mengalami peningkatan sebesar 0,77 gr/dl dengan rata-rata kadar hemoglobin ibu menjadi 10,84 gr/dl. Artinya ibu berhasil melakukan terapi yang diberikan peneliti dan sesuai dengan standar prosedur.

Sejalan dengan teori bahwa telur mengandung 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. Telur mengandung zat besi yang cukup baik. Kandungan besi telur adalah 1,04 mg pada telur utuh dan 0,95 mg pada kuning telur. yang mampu membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Adapun mekanisme penyerapan telur sebagai protein ini adalah untuk mengatur proses metabolisme dalam bentuk hormon dan enzim sebagai mekanisme pertahanan tubuh dalam melawan berbagai zat toksik dan mikroba lain, serta dapat memelihara jaringan dan sel tubuh manusia. (Suheni et al., 2020).

Berdasarkan penelitian (Istiyani, 2023) Uji statistic terhadap peningkatan skor tersebut menghasilkan $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ ($6,710 > 1,746$) atau $p < 0,000 < 0,05$ derajat kebebasan (df) sebesar 16 dan pada taraf signifikansi 5% maka diputuskan bahwa 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.

Menurut peneliti, adanya pengaruh konsumsi telur rebus terhadap kadar hemoglobin ibu karena ibu hamil mau mengkonsumsi telur rebus secara rutin selama 14 hari. Telur rebus mengandung zat besi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin serta protein yang dapat menghindarkan ibu hamil dari kekurangan zat besi dan juga protein. Ibu hamil mengalami peningkatan kebutuhan zat besi selama kehamilan sehingga telur rebus membantu mencukupi kebutuhan zat besi pada ibu hamil dan juga kandungan protein yang tinggi untuk

memelihara jaringan. Sehingga telur rebus efektif dalam meningkatkan hemoglobin pada ibu hamil

KETERBATASAN PENELITIAN

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu peneliti hanya melakukan penelitian sendiri sehingga kurang efektif karena jarak antara rumah responden dengan jarak yang jauh untuk dijangkau. Keterbatasan lain dalam penelitian ini yaitu jumlah sampel yang kecil sehingga tidak terdapat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen juga mengkonsumsi tablet Fe.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan Anemia di PMB Siti Nurhalimah Kecamatan Pakuan Ratu Kabupaten Waykanan.

Saran dari penelitian ini Telur rebus dapat dikonsumsi sebagai salah satu cara alternatif untuk meningkatkan kadar hemoglobin sehingga dapat mencegah resiko terjadinya komplikasi yang disebabkan karena anemia. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian lebih lanjut terkait peningkatan kadar hemoglobin yang terjadi pada ibu hamil yang mengalami anemia.

DAFTAR PUSTAKA

Ulpah U, Fauzi A. Efektivitas Pemberian Telur dan

Vitamin C terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III. *Malahayati Nurs J.* 2023;5(2):601-615.

Hastuti ND, Widyastuti W. Efektivitas Telur Rebus dan Buah Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (HB) pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sajira Lebak Banten. *MAHESA Malahayati Heal Student J.* 2025;5(3):1174-1185.

Djamil RA, Irianto SE, Maritasari DY. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III di Kabupaten Way Kanan Provinsi Lampung Tahun 2022. *Ghidza J Gizi Dan Kesehatan.* 2023;7(1):149-156.

Wardiyah A, Chrisanto EY, Zulhaida Z, et al. Edukasi kejadian anemia pada ibu hamil yang memicu kegawatdaruratan maternal. *J Public Heal Concerns.* 2024;4(3):70-74.

Dewi MS. Gambaran pengetahuan mengenai kepatuhan konsumsi tablet Fe dan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta tahun 2021. Published online 2021.

Suheni R, Indrayani T, Carolin BT. Pengaruh Pemberian Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Puskesmas Walantaka Kota Serang. *Jakhhkj.* 2020;6(2):1-12.

Noviadi AN. Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. Published online 2021.