

PERBEDAAN KADAR HAEMOGLOBIN SEBELUM DAN SESUDAH KONSUMSI TELUR AYAM NEGERI REBUS PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Gina Nafsa Mutmaina¹⁾, Desy Syswianti²⁾, Meti Rizki Utari³⁾, Destira
Syalwa Fitria⁴⁾

- ¹⁾ Prodi Analisis Kesehatan, STIKes Karsa Husada Garut,
²⁾ Prodi Kebidanan, STIKes Karsa Husada Garut
³⁾ Prodi Analisis Kesehatan, STIKes Karsa Husada Garut,
⁴⁾ Prodi Analisis Kesehatan, STIKes Karsa Husada Garut,
e-mail: nafsamutmaina@gmail.com

Abstract

Background *Pregnant women are a group of people prone to anemia which is characterized by a decrease in hemoglobin levels, one of the causes of which is iron deficiency in the body. Low absorption of iron in the body can be caused by poor diet, frequency of meals, and amount and type of food consumed. Adequate consumption of animal and plant foods can increase iron intake in the body. One chicken egg contains 6.3 mg of iron in the yolk and 0.2 mg in the egg white. This study aims to determine differences in hemoglobin levels in third-trimester pregnant women before and after consuming boiled chicken eggs.* **Methods** *The research was conducted using a quasi-experimental design method with a one-group pretest post-test design approach.* **The results** *showed that the average hemoglobin level before consuming boiled chicken eggs was around 11.5 g/dL and the hemoglobin level after finishing boiled chicken eggs was 12.7 g/dL and based on the t-test results, the p-value < 0.001 means differences in hemoglobin levels before and after consuming boiled domestic chicken eggs in third-trimester pregnant women.*

Keywords: *Domestic chicken egg, hemoglobin, pregnant women.*

Abstrak

Ibu hamil merupakan kelompok masyarakat yang rentan mengalami anemia yang ditandai dengan terjadinya penurunan kadar hemoglobin, salah satu penyebabnya adalah kekurangan zat besi dalam tubuh. Rendahnya penyerapan zat besi di dalam tubuh dapat disebabkan oleh pola makan yang buruk, frekuensi makan, jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi. Konsumsi pangan hewani dan nabati yang cukup, dapat meningkatkan asupan zat besi dalam tubuh. Dalam satu butir telur ayam mengandung zat besi sebesar 6,3 mg pada kuning telur dan 0,2 mg pada putih telur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kadar haemoglobin pada ibu hamil trisemester III sebelum dan sesudah konsumsi telur ayam rebus. Penelitian yang dilakukan menggunakan metode Quasi eksperimental design dengan pendekatan *one group pretest post test design*. Hasil penelitian didapatkan bahwa kadar haemoglobin sebelum konsumsi telur ayam rebus rata rata berkisar 11,5 g/dL dan kadar haemoglobin sesudah konsumsi telur ayam rebus sebesar 12,7 g/dL dan berdasarkan hasil uji t-test didapatkan hasil *p-value* <0,001 artinya terdapat perbedaan kadar haemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi telur ayam negeri rebus pada ibu hamil trisemester III.

Kata Kunci: telur ayam negeri, hemoglobin, wanita hamil

Pendahuluan

Anemia adalah suatu kondisi terjadinya penurunan kadar hemoglobin yang dapat mempengaruhi fungsi pengantaran oksigen ke jaringan tubuh. Menurut WHO, anemia pada ibu hamil dapat mengakibatkan abortus, kelainan kongenital, persalinan prematur, perdarahan antepartum, gangguan pertumbuhan janin dan rahim, berat badan lahir rendah, IQ rendah, kematian ibu, retensio plasenta, infeksi dan lain-lain. Secara

fisiologis anemia sering terjadi selama kehamilan karena proses hemodilusi. (Reni et al., 2020)

Kebutuhan Hemoglobin pada wanita hamil dua kali lebih meningkat dari pada wanita yang tidak hamil. Hal tersebut dikarenakan volume darah meningkat tetapi tekanan darah cenderung menurun. (Suheni et al., 2020). Selama kehamilan biasanya terjadi hiperplasia eritroid pada sumsum tulang yang ditandai dengan peningkatan massa sel darah merah (RBC), namun peningkatan volume plasma yang tidak proporsional yang menyebabkan hemodilusi (hidremia kehamilan). Keadaan ini ditandai dengan penurunan nilai hematokrit (Hct) dan hemoglobin pada wanita hamil. Jumlah penurunan nilai hematokrit dan hemoglobin pada wanita hamil berbeda-beda berdasarkan umur trimester, penurunan nilai tersebut menyebabkan terjadinya anemia pada ibu hamil (Lara A, Friel, 2022)(Hasri, 2018)

Pencegahan anemia selama kehamilan dapat dilakukan dengan meningkatkan asupan zat besi, makan makanan hewani dan nabati yang cukup. Satu butir telur ayam mengandung zat besi sebesar 6,3 mg pada kuning telur dan 0,2 mg pada putih telur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kadar haemoglobin pada ibu hamil trisemester III sebelum dan sesudah konsumsi telur ayam rebus (Katili et al., 2019) (Purba et al., 2020)

Metode

Desain penelitian yang digunakan yaitu *Quasi eksperimental design*

dengan pendekatan *one group pretest post test design* untuk mengetahui perbedaan kadar Hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi telur ayam negeri rebus sebanyak satu butir sehari selama satu minggu.. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trisemester III di wilayah Desa Simpang pada bulan Juli 2022 sebanyak 30 orang ibu hamil yang tidak konsumsi tablet Fe dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling.

Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap 30 ibu hamil trimester III di Desa Simpang diketahui terdapat perbedaan kadar Hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi telur ayam negeri rebus sebanyak satu butir perhari selama satu minggu, yaitu kadar Hemoglobin ibu hamil trimester III sesudah konsumsi telur ayam negeri rebus lebih tinggi daripada kadar Hemoglobin ibu hamil trimester III sebelum konsumsi telur ayam negeri rebus, dengan variasi peningkatan kadar Hemoglobin yang berbeda.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kadar Haemoglobin Sebelum Dan Sesudah Konsusmi Telur Ayam Rebus

Kadar Hemoglobin	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
Normal $\geq 11,0$ g/dL	27	90%	28	93%
Anemia ringan 8-10 g/dL	3	10%	2	7%
Anemia berat < 7 g/dL	0	0	0	0
Jumlah	30	100%	30	100%

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa kadar Hemoglobin ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah konsumsi telur ayam negeri rebus hampir semuanya memiliki kadar Hemoglobin normal, dan sisanya dalam keadaan anemia ringan ditandai dengan kadar Hemoglobin kurang dari normal yaitu 8-10 gr/dL. Frekuensi ibu hamil trimester III dengan kadar Hemoglobin normal lebih banyak pada saat sesudah mengkonsumsi Kadar Hemoglobin dibanding sebelum konsumsi telur ayam rebus.

Rata-rata kadar haemoglobin sebelum konsumsi telur ayam negeri rebus adalah 11,5 g/dL dengan kadar tertinggi 12,8 g/dL dan kadar terendah 8,7 g/dL. Rata-rata kadar haemoglobin kadar haemoglobin sesudah konsumsi telur ayam negeri rebus adalah 12,2 g/dL dengan kadar tertinggi 13,1 g/dL dan kadar terendah 10,3 g/dL. Terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada semua ibu hamil trimester III dengan rata-rata peningkatan sebesar 0,67 gr/dL dengan kadar peningkatan tertinggi 1,6 gr/dL, kadar peningkatan terendah 0,1 gr/dL dan peningkatan terbanyak adalah 0,5 gr/dL.

Tabel 2. Hasil Paired t Test

Perlakuan	N	Mean	Standar deviasi	Standar eror	T	P value
Sebelum - sesudah	30	0,67000	0,37888	0,6917	9.686	<0.001

Berdasarkan gambar 1 diketahui hasil uji statistic *paired t test* diperoleh signifikansi <0,001 artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin ibu hamil trimester III antara sebelum dan sesudah konsumsi telur ayam negeri rebus.

Semua ibu hamil trimester III yang mengkonsumsi telur ayam negeri rebus sebanyak satu butir perhari selama satu minggu dalam penelitian ini mengalami kenaikan kadar hemoglobin. Hasil tersebut didukung oleh usia produktif semua ibu hamil trimester III yaitu dengan rentang usia antara 20-35 tahun dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yang tidak melakukan aktivitas fisik berlebihan. Keadaan tersebut dapat membantu ibu hamil trimester III dalam memenuhi kebutuhan zat besi di dalam tubuh selama kehamilan. (Lutfiasari & Yanuaringsih, 2020)(Wulandari, 2021)

Penelitian ini sejalan dengan Rini dan Dwi (2020) rata-rata konsumsi telur ayam negeri rebus satu butir perhari dilakukan selama 14 hari terdapat peningkatan kadar hemoglobin sesudah mengkonsumsi telur selama 14 hari dengan rata-rata peningkatan kadar haemoglobin sebesar 1,3 g/dL – 2,0 mg/dL

Penelitian ini juga sejalan dengan Dessy L, dkk (2020) bahwa kadar hemoglobin sebelum konsumsi telur ayam ras rebus rata-rata 9,21 gr% dan kadar hemoglobin setelah konsumsi telur ayam rebus sebanyak 1 butir selama 14 hari adalah 10,99 gr%

Penelitian ini juga sejalan dengan Tetty dkk (2020) 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% dan 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%.

Menurut asumsi peneliti, konsumsi telur ayam negeri rebus dapat meningkatkan kadar hemoglobin selama kehamilan. Lamanya waktu konsumsi

telur berbanding lurus dengan besarnya peningkatan kadar hemoglobin di dalam tubuh, hal ini dapat dipengaruhi oleh kandungan zat besi yang terkandung dalam setiap butir telur ayam negeri rebus.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah konsumsi telur ayam negeri rebus. Saran dari hasil penelitian ini adalah telur ayam negeri rebus dapat dimanfaatkan sebagai sumber zat besi alternatif untuk meningkatkan kadar hemoglobin selama proses kehamilan.

Daftar Pustaka

- Dessy, Galuh, vemidella.(2020). "Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Terhadap Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil".*Jurnal bidan pintar*. 1(1), 12–20.
- Nur, D., Katili, O., Umar, S., & Gres, A. M. 2020. *Pengaruh Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Tilango*. 8(1), 9–22.
<https://doi.org/10.31314/mjk.8.1.9-22.2020>
- Oktaviani, I., Makalew, L., Solang, S. D., Ranomuut, P., Paaldua, K., & Manado, K. 2012. *Profil Haemoglobin Pada Ibu Hamil Dilihat Dari Beberapa Faktor Pendukung*. 30, 22–30.

- Purba, T. J., Siregar, G. F. G., Ariani, P., & Yessy, P. A. 2021. *Konsumsi Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Ibu Hamil Trimester Iii Di*. 3(1).
- Reni, Triana, Bunga. 2020. Pengaruh Pemberian Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Dipuskesmas Walantaka Kota Serang. *JAKHKJ Vol. 6, No. 2, 2020*. 6(2), 1–12.
- Sendy. 2018. Perbandingan Pemeriksaan Kadar Haemoglobin Metode Cyanmeth Secara Langsung Dan Tidak Langsung. *Jurnal medika*, 1-8.
- Siswi. 2021. Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Kampung Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamiltrimester Iii Dikdiri. *Jurnal Bidan Komunitas*. 4(1), 17–24
- Tetty J.P., dkk. 2020. Konsumsi Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Simarmatakabupaten. *Jurnal Penelitian Kebidanan dan Kespro*. Vol. 3. No. 1.
- Vetty. 2015. Konsep Dasar Kehamilan Asuhan Kebidanan Komprehensif. *Jurnal Kebidanan DIII UMP*. 10–98.
- Lara A, Friel, 2022. Anemia in Pregnancy.
(<https://www.msdmanuals.com/professional/gynecology-and-obstetrics/pregnancy-complicated-by-disease/anemia-in-pregnancy>), diakses: 4 Desember 2022