

Pengaruh Pemberian Telur Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri dengan Anemia di SMA Negeri 07 OKU

Sherly Dea Amanda ^{1*}, Kamidah Kamidah ²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Alamat : Jl. Kapulogo No. 3 Griyan Pajang Laweyan Surakarta

Korespondensi penulis : sherlydeaamanda.students@aiska-university.ac.id*

Abstract, Anemia is estimated to affect half a billion women aged 15-49 years and 269 million children aged 6-59 months worldwide. The high prevalence of anemia among teenagers, if not handled properly, will continue into adulthood and will contribute greatly to maternal mortality rates, premature babies and babies with low birth weight. Meanwhile, the immediate impact of anemia in school-aged adolescents causes a lack of concentration and decreased learning achievement. An alternative solution to meet iron needs, many foods contain sources of Fe as a way to prevent and control the incidence of anemia. Eggs are one of the foods that contain Fe. Pre- experimental research with one group pretest posttest design with a population of all young women who experienced signs of anemia at SMA Negeri 07, sample 20. Statistical tests used the Paired Sample t-test. There was an increase in Hb levels in adolescent girls by 1.47gr/dl. The results of the paired t-test obtained a p value = value 0.000 ($p < 0.05$). There is an effect of giving boiled eggs on increasing hemoglobin levels in young women at SMA Negeri 07 OKU

Keywords: Anemia, young women, boiled eggs.

Abstrak: Anemia diperkirakan mempengaruhi setengah miliar wanita berusia 15- 49 tahun dan 269 juta di seluruh dunia. Prevalensi anemia yang tinggi di kalangan remaja apabila tidak tertangani dengan baik, maka berlanjut hingga dewasa dan akan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir premature dan bayi dengan berat lahir rendah. Sedangkan dampak terdekatnya dari anemia pada remaja usia sekolah menyebabkan kurangnya konsentrasi dan prestasi belajar menurun. Solusi alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi, banyak makanan yang mengandung sumber Fe sebagai cara untuk mencegah dan mengendalikan kejadian anemia. Telur merupakan salah satu makanan yang mengandung fe. Penelitian pra eksperimen dengan one grup pretest posttest design dengan populasi seluruh remaja putri yang mengalami tanda gejala anemia di SMA Negeri 07, sampel 20. Uji statistic menggunakan uji Paired Sampel t-test. Terjadi peningkatan kadar Hb pada remaja putri sebesar 1,47gr/dl. Hasil uji paired t-test diperoleh nilai p =value 0,000 ($p < 0,05$). Ada pengaruh pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 07 OKU

Kata kunci: Anemia, Remaja putri, Telur rebus

1. LATAR BELAKANG

World Health Organization (WHO) dalam world health statistics tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15- 49) di dunia tahun 2019 berkisar sebanyak 29.9 % dan prevalensi anemia pada Wanita tidak hamil usia 15-49 tahun sebesar 29.6% yang mana kategori usia remaja termasuk didalamnya. Anemia diperkirakan mempengaruhi setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun dan 269 juta anak-anak usia 6-59 bulan di seluruh dunia. Pada tahun 2019, 30% (539 juta) wanita tidak hamildan 37% (32 juta) wanita hamil berusia 15-49 tahun terkena anemia. Wilayah WHO di Afrika dan Asia Tenggara paling terpengaruh dengan perkiraan 106 juta wanita dan 103 juta anak- anak terkena anemia diAfrika dan 244 juta wanita dan 83 juta anak-anak terkena

dampak di Asia Tenggara (WHO, 2023).

Di Indonesia prevalensi anemia masih cukup tinggi. Hal ini pernah ditunjukkan Depkes (2020) di mana penderita anemia pada anak balita berjumlah 47,0%; remaja putri 26,50%; WUS 26,9%; Ibu hamil 40,1% (Tim Poltekkes Depkes Jakarta 1, 2020). Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) yang dilaksanakan oleh Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Dinas Kesehatan Kabupaten (DKK) OKU Timur terhadap remaja putri menunjukkan bahwa kenaikan presentase dari tiga tahun berturut-turut yaitu 39,8% (2017), 41,6% (2018) dan 44,8% (2019) remaja putri menderita anemia (Dinkes RI, 2019)

Tingginya Prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri disebabkan oleh kebutuhan nutrisi yang tidak terpenuhi yang diakibatkan kebiasaan makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh seperti asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya lahir sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asam folat. Selain faktor tersebut remaja puteri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak sehingga remaja putri memiliki risiko lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra (Yulivatina, 2016). Prevalensi anemia yang tinggi di kalangan remaja apabila tidak tertangani dengan baik, maka berlanjut hingga dewasa dan akan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi premature dan bayi dengan berat lahir rendah. Sedangkan dampak terdekatnya dari anemia pada remaja usia sekolah menyebabkan kurangnya konsentrasi dan prestasi belajar menurun (Desak et al., 2019).

Tindakan pemerintah dalam mengatasi anemia pada remaja dengan Pemberian tablet fe dilakukan dengan frekuensi 1 tablet setiap minggu. Pemberian tablet fe pada rematri di sekolah dapat dilakukan dengan menentukan hari minum tablet fe bersama setiap minggunya sesuai kesepakatan di masing- masing sekolah. Saat libur sekolah TTD diberikan sebelum libur sekolah (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Permasalahan dengan konsumsi tablet fe tersebut siswa mengeluh tidak suka karena mual, dan ada yang mengatakan sering lupa. Solusi alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi, banyak makanan yang mengandung sumber Fe sebagai cara untuk mecegah dan mengendalikan kejadian anemia. Telur merupakan salah satu makanan yang mengandung fe (Kemenkes, 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 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 kalori 59 kalori (248 kj). Oleh sebab itu telur dapat dijadikan salah satu alternatif guna meningkatkan kadar Hb darah pada remaja putri yang rentan mengalami anemia (Sari et al., 2021).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Rita Sari, dkk (2020) dengan judul Pengaruh Konsumsi telur Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. Hasil uji statistik didapatkan p-value 0,001 yang berarti, ada pengaruh Pengaruh Konsumsi telur Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia.

Berdasarkan studi pendahuluan pada bulan Desember – Februari 2024 di SMA negeri 07 OKU terdapat 48 remaja putri yang mengalami tanda gejala anemia, sehingga penulisditarik melakukan penelitian lebih lanjut di SMA negeri 07 dengan judul “Pengaruh Pemberian Telur Rebus Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia”

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Pre Eksperimen* dengan desain penelitian yang digunakan oleh *one grup pretest posttest design* yaitu penelitian eksperimen yang hanya melibatkan satu kelompok sebagai kelas eksperimen tanpa ada kelompok kontrol. Desain penelitian *one group pretest posttest design* ini diukur dengan menggunakan pre test yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan post test yang dilakukan setelah diberi perlakuan untuk setiap seri pembelajaran.

Pada penelitian ini intervensi yang digunakan yaitu pemberian telur rebus sehari satu butir pada pagi hari selama 7 hari berturut-turut. Pada penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 07 OKU pada bulan April-Juli 2024.

Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami tanda gejala anemia di SMA Negeri 07 OKU pada bulan April 2024 berjumlah 20 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *Paried Sample T Test*

3. HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Frekuensi Rata-rata Kadar Hemoglobin Sebelum Pemberian Rebusan Telur

Perlakuan	Kadar Hemoglobin			
	N	Min	Max	Mean
Sebelum	20	10,20 gr/dl	11,90 gr/dl	11,05 gr/dl

Sumber data: Data primer output spss 2024

Berdasarkan tabel 1 menggambarkan hasil rata-rata kadar Hemoglobin sebelum perlakuan paling rendah adalah 10,20 gr/dl dan yang paling tinggi yaitu 11,90 gr/dl dengan rata-rata 11,05 gr/dl.

Tabel 2. Frekuensi Rata-rata Kadar Hemoglobin Sesudah Pemberian Rebusan Telur

Perlakuan	Kadar Hemoglobin			
	N	Min	Max	Mean
Sesudah	20	11,60 gr/dl	13,70 gr/dl	12,52 gr/dl

Sumber data: Data primer output spss 2024

Berdasarkan tabel 2 menggambarkan hasil rata-rata kadar Hemoglobin sesudah perlakuan diberikan rebusan telur paling rendah adalah 11,60 gr/dl dan yang paling tinggi yaitu 13,70 gr/dl dengan rata-rata 12,52 gr/dl.

Analisis Bivariat

Tabel 3 Perbedaan Rata-Rata Kadar Hemoglobin Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Pemberian Telur Rebus

Intervensi	Kadar Hemoglobin		
	N	Mean	<i>p-value</i>
Sebelum (Pretest)	20	11,05 gr/dl	
Sesudah (Posttest)	20	12,52 gr/dl	0,000
Selisih		1,47 gr/dl	

Sumber data: Data primer output spss 2024

Hasil penelitian berdasarkan tabel 3 diketahui perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan, terjadi peningkatan rata-rata kadar Hemoglobin dari 11,05 gr/dl sebelum perlakuan meningkat sebanyak 1,47 gr/dl menjadi 12,52 gr/dl setelah perlakuan. Hasil uji bivariat menggunakan Uji Statistik Paired Samples t- nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Pemberian Telur Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia di SMA Negeri 07 OKU.

4. PEMBAHASAN

Rata-rata Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Sebelum Diberikan Rebusan

Telur

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan kadar hemoglobin sebelum perlakuan paling rendah adalah 10,20 gr/dl dan yang paling tinggi yaitu 11,90 gr/dl dengan rata-rata 11,05 gr/dl. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum perlakuan semua responden mengalami anemia yang ditandai dengan kadar hemoglobin rendah yaitu < 12 gr/dl.

Remaja putri merupakan kelompok usia yang paling penting jika dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Pematangan seksual pada anak perempuan menyebabkan peningkatan kebutuhan nutrisi. Kebutuhan zat besi remaja putri lebih tinggi dibandingkan remaja lakilaki karena diperlukan untuk mengganti zat besi yang hilang saat menstruasi. Penyebabnya adalah gaya hidup remaja putri, antara lain kebiasaan makan sedikit (terutama zat besi), kebiasaan minum teh dan kopi saat makan malam, dan kurang olahraga. Oleh karena itu, remaja putri lebih berisiko tinggi mengalami anemia akibat kekurangan zat besi. Anemia akan mempengaruhi kesehatan remaja putri, khususnya pada penurunan daya tahan tubuh, konsentrasi, prestasi akademik, kebugaran fisik remaja dan produktivitas jika tidak ditangani dengan benar. (Fitriana & Dwi Pramardika, 2019).

Sesuai dengan teori Tarwoto, (2010) Remaja putri kadar Hb >12 gr/dl maka dikatakan normal atau tidak anemia. Batas kadar Hb remaja puteri untuk mendiagnosis anemia yaitu apabila kadar Hb kurang dari 12 gr/dl. Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin. Pada orang sehat butir-butir darah merah mengandung hemoglobin, yaitu sel darah merah yang bertugas untuk membawa oksigen serta zat gizi lain seperti vitamin dan mineral ke otak dan ke jaringan tubuh (Astuti, 2023).

Faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja putri Kemenkes RI (2021) disebabkan oleh melakukan pola makan yang salah dengan tujuan untuk menurunkan berat badan, konsumsi protein hewani yang dikurangi sedangkan konsumsi protein sangat diperlukan untuk pembentukan hemoglobin darah, proses menstruasi yang dialami oleh remaja putri yang juga mengalami gangguan menstruasi seperti masa haid yang lebih lama dari biasanya atau banyaknya darah yang keluar dari biasanya saat menstruasi. Hal lain penyebab remaja putri mengalami anemia yaitu karena sedang tumbuh pesat yang tidak seimbang dengan asupan gizinya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herawati et al., (2022) penelitian menunjukkan kadar hemoglobin sebelum konsumsi telur ayam rebus dalam remaja

putri di SMAN 3 Siak Hulu mayoritas adalah < 12 gr/dl (anemia) sebanyak 12 responden (85,7%). Kadar Hb pada responden sebelum konsumsi telur ayam rebus. Remaja putri lebih rentan mengalami anemia dibandingkan remaja putra. Remaja putri memerlukan zat besi 2 kali lipat lebih banyak daripada remaja putra karena remaja putri akan mengalami menstruasi setiap bulannya

Penelitian serupa pada Rohimah dan Haryati (2014) yang menyatakan bahwa kadar hemoglobin pada remaja sebelum perlakuan termasuk pada kategori anemia yaitu $11,1 \pm 0,95$ gr/dl. Remaja dalam penelitian ini anemia karena proses pertumbuhan yang membutuhkan banyak zat besi namun konsumsi makanan yang tidak mencukupi, sehingga remaja mengalami anemia.

Berdasarkan hasil diatas, peneliti berasumsi bahwa, remaja perempuan sangat berisiko mengalami anemia atau kadar haemoglobin <12 gr/dl atau lebih rendah dari batas normalnya hal ini disebabkan karena proses pertumbuhan. Remaja putri juga mengalami menstruasi yang mengeluarkan darah setiap bulannya. pola makan yang tidak teratur membuat remaja menjadi mengalami penurunan kadar haemoglobin sehingga menyebabkan anemia.

Rata-rata Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Sesudah Diberikan Rebusan Telur

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan sesudah perlakuan diberikan rebusan telur paling rendah adalah 11,60 gr/dl dan yang paling tinggi yaitu 13,70 gr/dl dengan rata-rata 12,52 gr/dl. Hal ini menunjukkan bahwa sesudah diberikan telur rebus 1 butir sehari yang dikonsumsi setiap pagi selama 7 hari berturut-turut terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Telur merupakan salah satu makanan yang memiliki protein yang bermutu tinggi, karena telur memiliki susunan asam amino yang lengkap sehingga sering dijadikan patokan dalam menentukan mutu protein dari berbagai bahan pangan lainnya.

Sesuai dengan teori Sari et al., (2021) yang menyatakan hemoglobin dalam darah terdiri dari asam amino dan zat besi, serta lipoprotein yang terdiri dari asam amino dan lemak. Telur juga memiliki susunan protein yang mudah diserap tubuh, selain itu telur juga makanan yang populer, murah dan banyak digunakan dalam pembuatan roti rumah tangga atau komersial. Telur mengandung banyak sekali vitamin dan mineral yang diharapkan tubuh, termasuk vitamin A, riboflavin, asamfolat, vitamin B6, B12, choline, zatbesi, kalsiumdanfosfor.

Telur merupakan salah satu makanan yang memiliki protein yang bermutu tinggi, karena telur memiliki susunan asam amino yang lengkap sehingga sering dijadikan patokan dalam menentukan mutu protein dari berbagai bahan pangan lainnya. Hemoglobin dalam darah terdiri dari asam amino dan zat besi, serta lipoprotein yang terdiri dari asam amino

Dan lemak. Telur juga memiliki susunan protein yang mudah diserap tubuh, selain itu telur juga makanan yang populer, murah dan banyak digunakan dalam pembuatan roti rumah tangga atau komersial. (Sari et al., 2021).

Telur mengandung banyak sekali vitamin dan mineral yang diharapkan tubuh, termasuk vitamin A, riboflavin, asamfolat, vitamin B6, B12, choline, zat besi, kalsium dan fosfor. Kandungan Gizi telur kaya akan protein yang tinggi Rata-rata homogeny kadar protein telur sejumlah 12- 16% atau lebih kurang 7-8 gr protein pada satu buah telur. Di dalam telur juga terdapat kandungan homogen mineral mikro yang sangat krusial dan diperlukan tubuh, yaitu zat besi, seng & selenium. Telur mengandung Fe yang cukup tinggi Kandungan Fe telur sebesar 1,04 mg dalam telur utuh dan 0,95 mg dalam kuning telur. Selain itu, kandungan zat seng dalam telur merupakan sebanyak 0,72 mg telur utuh dan 0,58 mg kuning telur (Herawati et al., 2022).

Orang yang mengalami anemia memerlukan lebih banyak asupan zat besi untuk meningkatkan produksi hemoglobin. Namun orang yang mengalami anemia beresiko tidak dapat menyerap zat besi dengan sempurna. Hal ini dikarenakan oleh radang atau inflamasi. Asupan gizi yang sempurna bisa membantu penderita kurang darah meningkatkan jumlah hemoglobin pada tubuh diiringi dengan membantu meringankan peradangan. Telur ayam dapat menjadi pilihan untuk di jadikan menu dalam meningkatkan hemoglobin. Remaja putri lebih berisiko menderita anemia terutama saat menstruasi, untuk itu asupan nutrisi yang tinggi zat besi dan protein sangat dibutuhkan oleh remaja putri seperti telur ayam, mengkonsumsi telur ayam rebus satu butir setiap hari pada pagi hari sangat efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri karena telur ayam mengandung zat dan vitamin A yang baik untuk memperbaiki kadar hemoglobin pada remaja putri dengan meningkatnya kadar hemoglobin, maka remaja putri dapat terhindar dari anemia. Mengkonsumsi telur ayam dalam jangka panjang juga tidak menimbulkan efek samping bagi remaja putri. Waktu yang dipakai dalam penelitian sesuai dengan penelitian Meirita, Ary, fatmawati 2022 yaitu 7 hari dan diberikan 1 butir telur setiap pagi hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2021) hasil diperoleh bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada remaja masih termasuk dalam kategori anemia. Namun demikian telah ada peningkatan setelah mengkonsumsi telur rebus matang yang diberikan selama 6 hari dengan jumlah 6 butir perhari nilai rata-rata hemoglobin setelah penelitian adalah 10,840 (0,54) gr/dl, dengan nilai medium 10,2 gr/dl dan nilai maksimum 12,0 gr/dl.

Didukung penelitian Nilma et al. (2023) menunjukkan bahwa konsumsi telur ayam selama 3 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri yang mengalami anemia

sebesar 0,16 gr/dl. Peningkatan kadar hemoglobin dipengaruhi oleh asupan zat gizi seperti zat besi, protein dan vitamin C yang penting untuk mendukung terjadinya proses sintesa hemoglobin. Pemberian 1 butir telur ayam kampung dan 1 porsi jus jambu biji merah dengan kandungan buah 100 gr/porsi setiap hari mengakibatkan terjadi peningkatan zat besi, protein dan vitamin C dalam tubuh remaja putri sehingga proses sintesis hemoglobin dapat berjalan dengan baik karena adanya zat gizi yang dibutuhkan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berasumsi bahwa rata-rata responden mengalami kenaikan kadar hemoglobin setelah mengkonsumsi rebusan telur, namun ada beberapa yang tidak mengalami kenaikan kadar hemoglobin dikarenakan responden tidak rutin mengkonsumsi rebusan selama 7 hari berturut-turut. Adanya peningkatan ini dikarenakan telur mengandung protein dan zat besi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin, adapun komposisi dalam telur ini adalah 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

Pengaruh Pemberian Telur Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri.

Berdasarkan tabel 4 hasil uji statistik Paired Samples t-test di dapatkan hasil dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) H_0 diterima dimana ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia di SMA Negeri 07 OKU. Dapat dilihat dari kenaikan rata-rata kadar Hemoglobin setelah diberi perlakuan selama 7 hari adalah 11,05 gr/dl menjadi 12,52 gr/dl yaitu meningkat sebesar 1,47 gr/dl yang mana dapat diartikan bahwa terjadi kenaikan kadar hemoglobin.

Asupan gizi yang sempurna bisa membantu penderita kurang darah meningkatkan jumlah hemoglobin pada tubuh diiringi dengan membantu meringankan peradangan. Telur ayam dapat menjadi pilihan untuk di jadikan menu dalam meningkatkan hemoglobin. Kandungan zat besi yang terdapat ditelur sebenarnya tidak sebanding dengan kandungan zat besi pada daging merah, tetapi telur cukup efektif untuk meringankan radang. Hal ini disebabkan telur memiliki komposisi yang bermanfaat vitamin A yang bekerja cukup baik untuk meredakan radang. Telur dapat dijadikan pilihan yang sangat disarankan bagi orang yang menderita anemia defisiensi besi dengan peradangan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Stiesia, (2023) hasil penelitian didapatkan uji statistic menggunakan uji Independent t-test diperoleh mean pada selisih kelompok intervensi dan selisih kelompok kontrol sebanyak 0,019 gr/dl dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya ada

pengaruh konsumsi telur rebus dan madu terhadap kadar hemoglobin remaja putri diposyandu remaja raemadia wilayah kerja Puskesmas Seba Nusa Tenggara Timur Saran: Telur rebus dan madu dapat di jadikan alternatif pilihan dalam meningkatkan dan menjaga kestabilan kadar hemoglobinn bagi remaja putri namun perlu ditambah dengan suplemen Fe sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin yang maksimal.

Penelitian Herawati et.al.(2022) Hasil penelitian menyatakan bahwa kadar hemoglobin sebelum konsumsi telur ayam pada remaja putri di SMAN 3 Siak Hulu mayoritas adalah < 12 gr/dl sebanyak 85,7% dan kadar hemoglobin sesudah konsumsi telur ayam pada remaja putri di SMAN 3 Siak Hulu mayoritas adalah \geq 12 gr/dl sebanyak 57,1%. Ada pengaruh konsumsi telur ayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 3 Siak Hulu dengan nilai $p = 0,000$.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti berasumsi bahwa terjadinya peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri tersebut dikarenakan sebagian besar remaja putri mengkonsumsi rebusan telur secara rutin, dengan mengkonsumsi telur ayam rebus satu butir setiap hari pada pagi hari sangat efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri karena telur ayam mengandung zat dan vitamin A yang baik untuk memperbaiki kadar hemoglobin pada remaja putri dengan meningkatnya kadar hemoglobin.

5. KESIMPULAN

1. Rata-rata kadar Hemoglobin remaja putri sebelum mendapatkan perlakuan adalah 11,05 gr/dl.
2. Rata-rata kadar Hemoglobin remaja putri sesudah mendapatkan perlakuan adalah 12,52 gr/dl bahwa kadar hemoglobin remaja putri setelah perlakuan mengalami peningkatan sebesar 1,47 gr/dl.
3. Terdapat pengaruh pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 07 Oku

6. SARAN

- Bagi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
Diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah keragaman pustaka bagi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta khususnya Program Studi Kebidanan tentang hasil aplikasi mahasiswa.
- Bagi SMA Negeri 07 OKU
Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan masukkan bagi

sekolahan agar dapat meningkatkan kesehatan siswanya dengan memberikan program edukasi tentang anemia melalui pelajaran ekstra sekolah.

- Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai wahana dalam mengaplikasikan ilmu kebidanan dalam penanganan masalah anemia pada remaja putri dan acuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri dan merupakan pengalaman serta menambah wawasan peneliti peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, F. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sman 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 3(2), 18–21.
- Astuti, E. R. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia pada Remaja Putri.
- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan*.
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>
- Desak, M. W., Prasetya, Hartanti, K. A., & Sutadarma, I. (2019). Hubungan Antara Anemia Dengan Prestasi Belajar Pada Siswi Kelas Xi Di Sman I Abiansemal Badung. *E-Jurnal Medika Udayana*, 8(4), 46.
- Dinkes RI. (2019). Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Dinas Kesehatan Kabupaten (DKK) OKU Timur. OKU Timur: Dinas Kesehatan Kabupaten OKU.
- Fitriana, F., & Dwi Pramardika, D. (2019). Evaluasi Program Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 200–207. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.807>
- Handayani, R. (2021). Pengaruh Pemberian Telur Ayam Kampung Rebus Dan Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Tahfizh Alquds Putri Kota Pekanbaru. *Poltekkes Kemenkes Riau*. Diambil dari <http://repository.pkr.ac.id/1610/>
- Harahap, N. R. (2018). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, 12(2), 78–90. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.78>
- Herawati, M., Rahayu, A. O. S., & Fatmawati. (2022). Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Dalam Remaja Putri Di Sman 3 Siak Hulu.

- Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda, 8(1), 20–24. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v8i1.785>
- Jambura Journal of Health Sciences and Research, 5(2), 550– 561.
- Jurnal Wacana Kesehatan, 5(2), 574. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i2.151>
- Kemenkes RI. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2020). Pencegahan dan Penanggulangan Anemia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ketaren, Y. R. O. B. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Angka Kejadian Anemia pada remaja Putri di SMA Pencawan Medan Tahun 2018. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
- Kusumawati, E., Lusiana, N., Mustika, I., Hidayati, S., & Andyarini, E. N. (2018). Perbedaan Hasil Pemeriksaan Kadar Hemoglobin (Hb) Remaja Menggunakan Metode Sahli dan Digital (Easy Touch GCHb) - The differences in the result of examination of adolescent hemoglobin levels using sahli and digital methods (easy touch GCHb). *ournal of Health Science and Preventio*, 2(2). Diambil dari http://repository.uinsa.ac.id/id/eprint/1777/1/Estri_Kusumawati_The_differences_in_the_result_of_examination.pdf
- Nilma, Anjani, A. D., & Sari, D. J. E. (2023). Asuhan Kebidanan Pada Remaja Nn P Pengkonsumsian Telur Terhadap Penderita Anemia Pada Remaja Putri Di Puskesmas Tg Balai Karimun. *Zona Kebidanan*, 13(3), 84–93.
- Novitasari, S. (2014). ubungan Tingkat Asupan Protein, Zat Besi, Vitamin C Dan Seng Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMA Batik 1 Surakarta. Doctoral Dissertation. Surakarta.
- Priyanti, S., Irawati, D., & Syalfina, A. D. (2020). Anemia Dalam Kehamilan. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.
- Putri, R. W., Khomariyah, N., & Retnaningsih, R. (2017). Pemberian Telur Ayam Rebus Pada Remaja Putri Usia 19 Tahun Yang Mengalami Anemia Defisiensi Besi. *Jurnak Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 4(2).
- Ridwan, M., Lestariningsih, S., & Lestari, G. I. (2018). Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 11(2), 57. <https://doi.org/10.26630/jkm.v11i2.1772>
- Rohimah, Y. T., & Haryati, D. S. (2014). Pengaruh Pemberian Zat Besi Hem dan Non Hem pada Diet Harian Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri yang Mengalami Anemia. *Interest Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2). Diambil dari <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/100>
- Salemba Medika.
- Saraswati, P. M. I. (2021). Hubungan Kadar Hemoglobin (HB) Dengan Prestasi Pada

Siswa Menengah Atas (SMA) Atau Sederajat. *Jurnal Medika Utama*, 02(04), 1187–1191. Diambil dari <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/246/165>

Sari, R., Septiasari, Y., Fitriyana, F., & Saputri, N. (2021). Pengaruh Konsumsi

Septi, S. I. P., Harahap, J. R., & Helina, S. (2022). *Anemia Kehamilan*. Pekanbaru: Taman Karya.

Stiesia, B. (2023). Pengaruh Pemberian Telur Rebus Dan Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Posyandu Remaja Raemadia Wilayah Kerja Puskesmas Seba Nusa Tenggara Timur Tahun 2023. Universitas Nasional Jakarta. Diambil dari <http://repository.unas.ac.id/id/eprint/8248>

Tarwoto, N. (2010). *Kesehatan Remaja problem dan solusinya*. Jakarta: Salemba Medika. Tim Poltekkes Depkes Jakarta 1. (2020). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Telur Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia.

WHO. (2023). Anemia. Diambil dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>

Yulivatina, E. V. (2016). Hubungan Status Gizi dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.