

EFEKTIVITAS TELUR AYAM REBUS DAN MADU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DENGAN ANEMIA RINGAN DI PMB S KECAMATAN CIMANGGU KABUPATEN PANDEGLANG BANTEN TAHUN 2025

Sopa Nurhawa Oktapia¹, Retno Sugesti²

Fakultas Vokasi Universitas Indonesia Maju Jakarta ^{1,2}

Email: sovaladies@gmail.com¹, Retnosugesti.stikim@gmail.com²

Informasi	Abstract
Volume : 2	<i>Introduction: The 2021 prevalence of anemia among women of childbearing age aged 15-49 years according to the WHO was 29.9% globally (WHO, 2021). Based on the 2018 Basic Health Research (Riskesdas), Indonesia is a developing country in Southeast Asia, with an anemia prevalence of 32% among women aged 15-24 years. The proportion of anemia in women was 27.2% and in men 20.3%, indicating a higher prevalence of anemia in women compared to men (Dwi Santy Damayanti et al. 2022). Based on the Basic Health Research (Riskesdas) (2019), the national incidence of anemia was reported to be 21.7%, with 18.4% occurring in men and 23.9% in women. Objective: To provide midwifery care and determine the effectiveness of boiled chicken eggs and honey on increasing hemoglobin levels in adolescent girls with mild anemia. Method: This is a qualitative research design with a case study approach. The sample used was adolescent girls with mild anemia. They received the intervention for 14 days. Results: The administration of honey and iron tablets resulted in a faster increase in hemoglobin levels compared to the adolescent girls given the intervention of boiled chicken eggs and iron tablets, with a difference of 0.4 g/dl. Conclusions and Recommendations: It is hoped that the community, especially adolescent girls, can implement the use of honey and eggs to prevent anemia.</i>
Nomor : 12	
Bulan : Desember	
Tahun : 2025	
E-ISSN : 3062-9624	

Keyword: Anemia, Honey, Adolescent Girls, Chicken Eggs

Abstrak

Pendahuluan: Prevalensi anemia tahun 2021 pada wanita usia subur dengan rentang usia 15-49 tahun menurut WHO secara global adalah 29,9% (WHO, 2021), sedangkan berdasarkan data Riskesdas 2018 Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang terdapat dikawasan Asia tenggara dengan prevalensi anemia berdasarkan data riskesdas 2018 sebesar 32% dengan kelompok umur 15-24 tahun. Proporsi anemia pada perempuan sebesar 27,2% dan laki-laki sebesar 20,3%, yang menunjukkan bahwa proporsi anemia pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki(Dwi Santy Damayanti et al 2022) Berdasarkan Riskesdas (2019), dilaporkan bahwa angka kejadian anemia secara nasional sebesar 21,7%, dimana 18,4% terjadi pada laki-laki dan 23,9% terjadi pada perempuan Tujuan : Memberikan asuhan kebidanan dan mengetahui Efektivitas telur ayam rebus dan Madu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia ringan Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan rancangan studi kasus dengan pendekatan eksperimen dan sampel yang digunakan adalah Remaja Putri yang mengalami anemia ringan. Yang berikan intervensi selama 14 hari. Hasil penelitian : Pemberian Madu dan tablet Fe lebih cepat mengalami peningkatan kadar hemoglobin dibandingkan dengan Remaja putri yang diberikan invervensi telur ayam rebus dan tablet Fe dengan selisih 0.4 g/dl Simpulan dan saran: Diharapkan masyarakat khususnya remaja putri dapat mengimplementasikan, penggunaan Madu dan telur terhadap pencegahan anemia

Kata Kunci: *Anemia, Madu, Remaja Putri, Telur ayam*

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan saat terjadinya perubahan-perubahan cepat dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial. Pada masa ini terjadi kematangan seksual dan tercapainya bentuk dewasa karena fungsi endokrin. Pada saat proses pematangan fisik, juga terjadi perubahan komposisi tubuh. Periode adolesensia ditandai dengan pertumbuhan cepat (growth spurt) baik tinggi badannya maupun berat badannya. Pada periode ini growth spurt, kebutuhan zat gizi tinggi karena berhubungan dengan besarnya tubuh (levi maita dkk, 2019).

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana kadar hemoglobin kurang dari normal. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah >12 g/dl. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb <12 g/dl. Pada umumnya, anemia lebih sering terjadi pada wanita dan remaja putri dibandingkan dengan pria, yang sangat disayangkan adalah kebanyakan penderita tidak tahu atau tidak menyadarinya, bahkan ketika tahu pun masih menganggap anemia sebagai masalah sepele. (Wasfaedy Alamsyah, 2020).

Prevalensi anemia tahun 2021 pada wanita usia subur dengan rentang usia 15-49 tahun menurut WHO secara global adalah 29,9% (WHO, 2021), sedangkan berdasarkan data Riskesdas 2018 Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang terdapat di kawasan Asia tenggara dengan prevalensi anemia berdasarkan data riskesdas 2018 sebesar 32% dengan kelompok umur 15-24 tahun. Proporsi anemia pada perempuan sebesar 27,2% dan laki-laki sebesar 20,3%, yang menunjukkan bahwa proporsi anemia pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Dwi Santy Damayanti et al 2022). Berdasarkan Riskesdas (2019), dilaporkan bahwa angka kejadian anemia secara nasional sebesar 21,7%, dimana 18,4% terjadi pada laki-laki dan 23,9% terjadi pada perempuan.

Salah satu prioritas strategi dan sasaran pokok program pemerintah dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional tahun 2015-2019 adalah pemberian Tablet Tambah Darah 1 (satu) tablet per hari selama 10 (sepuluh) hari saat menstruasi bagi remaja putri guna meningkatkan status kesehatan gizi dan anak dengan target sebesar 20% pada tahun 2017, 25% pada tahun 2018 dan 30% pada tahun 2019. Salah satu prioritas strategi dan sasaran pokok program pemerintah dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional tahun 2015-2019 adalah pemberian Tablet Tambah Darah 1 (satu) tablet per hari selama 10 (sepuluh) hari saat menstruasi bagi remaja putri guna meningkatkan status kesehatan gizi dan

anak dengan target sebesar 20% pada tahun 2017, 25% pada tahun 2018 dan 30% pada tahun 2019 (kemenkes, 2019)

Dinas Kesehatan Provinsi Banten tahun 2019, menyatakan bahwa prevalensi anemia mencapai 57,1% (Dinkes Prov. Banten, 2019). Berdasarkan hasil survey pemeriksaan anemia tahun 2018 yang dilaksanakan oleh Divisi Promosi Pelayanan Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Banten tahun 2019, menyatakan bahwa prevalensi anemia mencapai 57,1% (Dinkes Prov.Banten, 2019). Berdasarkan hasil survey pemeriksaan anemia tahun Tahun 2018 dilaksanakan oleh Bidang Promosi Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang terhadap 1.200 remaja putri di 12 sekolah di Kabupaten Pandeglang sekitar 46,58% adalah remaja putri mengalami anemia (Dinas Kesehatan Provinsi Banten,2020).

Hal-hal yang menyebabkan remaja putri lebih berisiko mengalami anemia defisiensi besi adalah: karena remaja putri mengalami menstruasi. Karena itu, remaja putri cenderung kalah dua kali lipat jumlah zat besi dibandingkan dengan laki-laki muda (Yunita et al., 2020). Selain itu, biasanya wanita muda peduli dan memperhatikan bentuk tubuh mereka, sehingga mereka cenderung membatasi konsumsi makanan dan ada beberapa makanan yang dilarang untuk dikonsumsi seperti pada pola makan vegetarian (Simanungkalit dan Puspareni, 2019). Diet adalah diet yang tidak seimbang dengan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, karena masih muda kurangi frekuensi makan, pantang makan dan batasi makan untuk mencegah obesitas. Hal ini dapat menyebabkan gangguan pada pertumbuhan dan defisiensi nutrisi terutama zat besi (Muhayati dan Ratnawati, 2019).

Ada dua cara untuk mengobati anemia, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis farmakologi. Cara farmakologi adalah mengkonsumsi satu tablet Fe setiap hari selama menstruasi sedang terjadi. Namun, banyak remaja yang menolak minum tablet Fe karena efek sampingnya Tablet Fe yaitu mual muntah dan feses keras berwarna hitam. Cara kedua adalah mencegah anemia dengan cara mengkonsumsi makanan bergizi seimbang dengan menggunakan asupan zat gizi yang relatif cukup memenuhi kebutuhan tubuh. Zat besi dapat diperoleh dari sayuran hijau dan sumber protein seperti daging, ayam, ikan, dan telur (Imelda K et al,2022).

Telur mengandung banyak sekali vitamin dan mineral yang diharapkan tubuh, termasuk vitamin A, riboflavin, asam folat, vitamin B6, B12, choline, zat besi, kalsium dan fosfor. Kandungan gizi telur kaya akan protein yang tinggi [6]. Rata-rata homogen 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. Apalagi telur memiliki nutrisi yang tinggi kandungan protein berkualitas tinggi. Protein telur rata-rata kandungannya 12-16% atau sekitar 7-8 gram protein dalam satu telur besar. Telur juga memiliki kandungan yang sangat penting mineral mikro, yaitu besi, seng, dan selenium. Di dalam Selain itu, telur mengandung zat besi yang cukup baik. Itu kandungan besi telur adalah 1,04 mg dalam telur utuh dan 0,72 mg dalam kuning telur (Lontaan A et al,2022).

Berdasarkan studi pendahuluan di PMB Bidan S dari data kunjungan remaja putri dari bulan Januari 2024-Oktober 2024 ada 3 remaja putri yang mengalami anemia ringan dengan hasil pemeriksaan hemoglobin 10.5g/dl sebanyak 2 orang dan 10.7g/dl sebanyak 1 orang.

Berdasarkan studi pendahuluan di PMB Bidan S dari data kunjungan remaja putri dari bulan Januari 2024-Oktober 2024 ada 3 remaja putri yang mengalami anemia ringan dengan hasil pemeriksaan hemoglobin 10.5g/dl sebanyak 2 orang dan 10.7g/dl sebanyak 1 orang. Dampak anemia secara langsung yang terjadi pada remaja putri yang terkena anemia adalah sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang, kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat, lesu, lemah, letih, dan lunglai dan juga berdampak jangka panjang karena perempuan nantinya akan hamil dan memiliki anak, pada masa hamil remaja yang sudah menderita anemia akan lebih parah aneminya saat hamil karena masa hamil membutuhkan gizi yang lebih banyak lagi, jika tidak ditangani akan berdampak buruk pada ibu dan bayinya (Sandra, 2017).

Ada dua cara untuk mengobati anemia, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis farmakologi. Cara farmakologi adalah mengonsumsi satu tablet Fe setiap hari selama menstruasi sedang terjadi. Namun, banyak remaja yang menolak minum tablet Fe karena efek sampingnya Tablet Fe yaitu mual muntah dan feses keras berwarna hitam. Cara kedua adalah mencegah anemia dengan cara mengonsumsi makanan bergizi seimbang dengan menggunakan asupan zat gizi yang relatif cukup memenuhi kebutuhan tubuh. Zat besi dapat diperoleh dari sayuran hijau dan sumber protein seperti daging, ayam, ikan, dan telur.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan asuhan kebidanan sekaligus mengetahui efektivitas pemberian telur ayam rebus dan madu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia ringan di PMB S Kecamatan Cimanggu, Kabupaten Pandeglang, tahun 2024, dengan cara menilai perubahan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi pemberian telur ayam rebus, menilai perubahan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi pemberian madu, serta membandingkan kenaikan kadar

hemoglobin pada remaja putri anemia yang diberikan intervensi telur ayam rebus dengan yang diberikan intervensi madu.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam dan terperinci fenomena peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia ringan melalui konsumsi telur ayam rebus dan madu. Penelitian kualitatif bersifat deskriptif, sehingga berfokus pada pemahaman proses, pengalaman, serta perubahan yang terjadi pada subjek penelitian dalam konteks tertentu. Studi kasus ini dibatasi oleh tempat dan waktu, yaitu dilaksanakan di PMB S Kecamatan Cimanggu, Kabupaten Pandeglang, pada bulan Februari 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami anemia ringan dan bersedia menjadi responden, dengan jumlah sampel sebanyak dua orang yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi remaja putri yang tidak memiliki alergi terhadap telur ayam negeri dan madu, tidak sedang menstruasi, mengalami anemia ringan, serta bersedia dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup remaja yang tidak mengalami anemia, sedang menstruasi, atau tidak bersedia menjadi responden maupun menjalani pemeriksaan kadar hemoglobin.

Prosedur penelitian diawali dengan pengurusan izin penelitian di PMB S, dilanjutkan dengan penetapan responden sesuai kriteria yang telah ditentukan. Peneliti kemudian memberikan penjelasan terkait tujuan, manfaat, serta kewajiban responden selama penelitian, dan memperoleh persetujuan tertulis dari responden. Intervensi dilakukan selama 14 hari, di mana satu responden diberikan telur ayam rebus sebanyak dua butir pada pagi hari dan dua butir pada malam hari serta tablet Fe satu kali sehari pada malam hari, sedangkan responden lainnya diberikan madu asli sebanyak tiga sendok makan yang dicampur air hangat pada pagi dan malam hari disertai konsumsi tablet Fe satu kali sehari selama 14 hari. Pemantauan dilakukan melalui kunjungan rumah pada hari ke-1, ke-7, dan ke-14, serta melalui komunikasi WhatsApp untuk memantau kepatuhan konsumsi. Instrumen penelitian meliputi format pengkajian remaja, pedoman wawancara, dan lembar observasi yang digunakan untuk menilai kadar hemoglobin serta perubahan yang terjadi selama penelitian, dengan pendampingan keluarga responden selama proses berlangsung.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pengkajian awal dilakukan pada responden pertama, Nn. W, remaja putri usia 16 tahun yang datang ke PMB S Kecamatan Cimanggu dengan keluhan utama sering merasa lemah, letih, lesu, pusing, dan mudah mengantuk. Berdasarkan data subjektif, responden memiliki pola tidur yang kurang, yaitu hanya 4–5 jam per hari, serta aktivitas sekolah yang cukup padat. Riwayat menstruasi teratur dengan lama haid 7 hari dan jumlah pembalut sekitar tiga kali per hari.

Hasil pemeriksaan objektif menunjukkan tekanan darah 90/60 mmHg, konjungtiva tampak pucat, serta kadar hemoglobin sebesar 11,2 gr/dl yang mengindikasikan anemia ringan. Pemeriksaan antropometri menunjukkan IMT 18,7 kg/m² dengan status gizi normal rendah. Berdasarkan analisis data, responden didiagnosis mengalami anemia ringan sehingga memerlukan intervensi untuk meningkatkan kadar hemoglobin.

Penatalaksanaan pada responden pertama meliputi pemberian edukasi mengenai anemia, tanda dan gejalanya, serta upaya pencegahan melalui konsumsi makanan bergizi seimbang dan tablet Fe. Responden diberikan intervensi berupa konsumsi telur ayam rebus sebanyak empat butir per hari selama 14 hari disertai tablet Fe satu kali sehari. Pemantauan dilakukan melalui kunjungan rumah dan komunikasi jarak jauh.

Pada hari ke-7, hasil evaluasi menunjukkan kondisi umum responden baik tanpa keluhan, dengan peningkatan kadar hemoglobin menjadi 11,8 gr/dl. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan sebesar 0,6 gr/dl setelah konsumsi telur ayam rebus dan tablet Fe. Responden tampak kooperatif dan menyatakan senang atas perubahan kondisi kesehatannya.

Evaluasi hari ke-14 menunjukkan kadar hemoglobin kembali meningkat menjadi 12,3 gr/dl. Dengan demikian, secara keseluruhan terjadi peningkatan hemoglobin sebesar 1,1 gr/dl selama 14 hari intervensi. Responden dianjurkan untuk tetap mengonsumsi makanan tinggi zat besi dan melakukan kontrol apabila terdapat keluhan di kemudian hari.

Responden kedua, Nn. I, remaja putri usia 18 tahun, datang dengan keluhan serupa berupa lemah, letih, dan pusing. Riwayat menstruasi responden teratur dengan lama haid 6 hari. Pola tidur responden juga tergolong kurang, yaitu sekitar 4–5 jam per hari, dengan aktivitas sekolah yang aktif.

Pemeriksaan objektif menunjukkan tekanan darah 90/60 mmHg, konjungtiva pucat, dan kadar hemoglobin awal sebesar 11,1 gr/dl yang menandakan anemia ringan. Berdasarkan analisis data, responden memerlukan intervensi untuk meningkatkan kadar hemoglobin.

Penatalaksanaan awal meliputi edukasi anemia, anjuran pola makan seimbang, pemberian tablet Fe, serta intervensi konsumsi madu.

Intervensi pada responden kedua dilakukan dengan pemberian madu sebanyak tiga sendok makan pada pagi dan malam hari selama 14 hari, disertai tablet Fe satu kali sehari. Pada hari ke-7 evaluasi menunjukkan kondisi umum baik tanpa keluhan, serta peningkatan kadar hemoglobin menjadi 11,9 gr/dl, atau naik sebesar 0,8 gr/dl dari nilai awal.

Pada hari ke-14, hasil pemeriksaan menunjukkan kadar hemoglobin meningkat menjadi 12,6 gr/dl. Secara keseluruhan terjadi peningkatan sebesar 1,5 gr/dl selama 14 hari intervensi. Responden dinyatakan tidak lagi mengalami anemia ringan dan diberikan edukasi lanjutan terkait pencegahan anemia, terutama konsumsi tablet Fe saat menstruasi.

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan pada kedua responden, baik intervensi pemberian telur ayam rebus maupun madu yang disertai tablet Fe terbukti dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia ringan. Intervensi madu menunjukkan peningkatan hemoglobin yang lebih tinggi dibandingkan telur ayam rebus, namun keduanya efektif sebagai upaya nonfarmakologis pendukung dalam pencegahan dan penanganan anemia pada remaja putri.

Catatan Hasil Analisa Asuhan Kebidanan pada Remaja putri dengan anemia ringan antara Kasus 1 yang diberikan Madu dan Tablet Fe dan kasus 2 yang diberikan Tablet Fe

Tabel 1 Perbandingan pemberian telur ayam rebus dan pemberian madu

No	Remaja yang mengalami anemia ringan	Kadar Hb hari ke 1	Kadar Hb hari ke 7	Kadar Hb hari ke 14	Peningkatan Kadar Hb 1-14
1	Diberikan telur ayam Rebus dan Tablet Fe	11,2 g/dL (Anemia ringan)	11,8 g/dL (Anemia ringan)	12,3 g/dL (Normal)	1.1 g/dL
2	Diberikan madu dan Tablet Fe	11.1 g/dL (Anemia ringan)	11,9 g/dL (Anemia ringan)	12.6 g/Dl (Normal)	1.5 g/dL

Sumber(lembar observaasi Sopa:2025)

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan hasil asuhan kebidanan pada remaja Putri yang diberikan intervensi pemberian telur ayam rebus dan tablet fe dengan remaja Putri yang diberikan intervensi pemberian Madu dan tablet Fe. Pada responden 1 remaja Putri yang diberikan intervensi pemberian telur ayam rebus dan tablet fe dari hasil

pemeriksaan kadar Hb hari ke I 11,2 g/dL, meningkat pada pemeriksaan kedua 11,8 g/dL, selanjutnya mengalami peningkatan kembali pada pemeriksaan ketiga 12,3 g/dL sehingga ditemukan selisih peningkatan kadar Hb menjadi 1,1 g/dL. Sedangkan untuk responden ke 2 remaja Putri yang diberikan intervensi pemberian Madu dan tablet Fe dari hasil pemeriksaan kadar Hb hari ke I 11,1 g/dL, meningkat pada pemeriksaan kedua 11,9 g/dL, selanjutnya mengalami peningkatan kembali pada pemeriksaan ketiga 12,6 g/dL sehingga ditemukan selisih peningkatan kadar Hb menjadi 1,5 g/dL. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa remaja putri yang diberi intervensi madu dan tablet Fe mengalami peningkatan kadar Hb lebih tinggi sebesar 1,5 g/dL dibandingkan dengan remaja putri yang diberi intervensi telur ayam rebus dan Tablet Fe.

PEMBAHASAN

Kadar Hb Remaja Putri dengan Anemia Ringan Sebelum dan Sesudah Pemberian Telur ayam rebus dan Tablet Fe di PMB S Kecamatan Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kadar remaja putri yang diberikan intervensi pemberian telur ayam rebus pada pagi 2 butir dan malam 2 butir dan minum tablet fe 1 tablet pada malam hari. dari hasil pemeriksaan kadar Hb hari ke I 11,2 g/dL, meningkat pada pemeriksaan kedua 11,8 g/dL, selanjutnya mengalami peningkatan kembali pada pemeriksaan ketiga 12,3 g/dL sehingga ditemukan selisih peningkatan kadar Hb menjadi 1,1 g/dL.

Hal ini sesuai penelitian yang dilakukan Rita sari dkk (2020) bahwa terjadi peningkatan setelah mengkonsumsi telur rebus matang yang diberikan selama 6 hari dengan jumlah 6 butir perhari boleh dimakan 2 pagi, 2 siang dan 2 malam, karena didalam telur terdapat zat gizi yang meningkatkan hemoglobin. Zat-zat gizi yang berperan dalam pembentukan sel darah merah adalah protein, berbagai vitamin dan mineral. Vitamin tersebut antara lain asam folat, vitamin C, sedangkan mineral ialah Fe. Yang paling menonjol dan berperan dalam pembentukan darah adalah asam folat, vitamin C, Fe dan juga protein.

Hal ini sejalan dengan penelitian Fatmawati dkk (2022) Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin sebelum konsumsi telur ayam pada remaja putri adalah 11,464 gr/dl (SD= 0,5444 gr/dl) dengan kadar hemoglobin terendah 10,6 gr/dl dan kadar hemoglobin tertinggi 12,4 gr/dl. Sesudah konsumsi telur ayam, rata-rata kadar hemoglobin dalam remaja putri sebesar 12,307 gr/dl (SD= 0,6330gr/dl) dengan kadar hemoglobin terendah sebesar 11,4 gr/dl dan kadar hemoglobin tertinggi sebesar 13,6 gr/dl.

Selisih rerata kadar hemoglobin sebelum dan setelah konsumsi telur ayam adalah 0,84 gr/dl. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi telur ayam terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri.

Oleh karena itu, telur ayam dapat menjadi salah satu pilihan untuk digunakan pada menu penambah hemoglobin. Kandungan zat besi pada telur sebenarnya tidak sebanding dengan kandungan zat besi pada daging merah, namun telur cukup efektif untuk mengurangi peradangan. Itu karena telur memiliki komposisi vitamin A yang bermanfaat, yang bekerja cukup baik untuk meredakan peradangan. Telur juga sangat dianjurkan untuk penderita radang atau anemia defisiensi besi (Sari, 2021).

Selain itu, telur merupakan salah satu makanan dengan kualitas protein yang tinggi karena telur memiliki komposisi asam amino yang lengkap sehingga sering dijadikan patokan dalam menentukan kualitas protein dari berbagai bahan makanan lainnya. darah terdiri dari asam amino dan besi dan lipoprotein, yang terdiri dari asam amino dan lemak. Dalam hal ini, telur juga memiliki komposisi protein yang mudah diserap tubuh. Selain itu, telur juga merupakan makanan yang populer, murah, dan banyak digunakan dalam pembuatan roti rumah tangga atau komersial. Telur juga mengandung vitamin B kompleks dan vitamin A dan D (dalam kuning telur) serta mengandung banyak nutrisi yang sangat penting untuk kesehatan dan pencegahan penyakit (Karyati, 2016).

Dalam satu butir telur ayam terdapat beberapa kandungan gizi seperti 152 kalori, 12,6 gram protein, 1 gram karbohidrat, dan 11 gram lemak. Satu butir telur juga mengandung 6,6 mg zat besi, terbagi dari 0,3 mg pada putih telur dan 6,2 mg pada kuning telur. Demikian juga Ze yang terkandung dalam satu butir telur ayam adalah 6,1 mg, terbagi menjadi 0,3 mg pada kuning telur dan 5,9 mg pada putih telur. Selain itu, terdapat 5,9 mg selenium dalam satu butir telur ayam yang terbagi menjadi 1,7 mg pada putih telur dan 4,3 mg pada kuning telur (D.P.RI, 2010 dalam Purba, 2020). Selain itu, anemia gizi besi disebabkan oleh pengosongan cadangan besi dalam tubuh sehingga pembentukan hemoglobin terganggu. Hemoglobin adalah bagian dari sel darah merah yang digunakan untuk menentukan status anemia. Sedangkan zat besi merupakan unsur utama yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin. Zat besi dalam tubuh selalu berkaitan dengan protein karena protein berfungsi mengangkut zat besi ke seluruh tubuh (Khatimah, 2017).

Meningkat pada saat sesudahnya belajar. peningkatan ini karena telur mengandung protein dan zat besi yang dapat meningkat kadar hemoglobin, seperti untuk komposisi dalam

telur ini ada vitamin A, D, juga Vitamin B kompleks termasuk B 12. telur Itu juga menyimpan zat mineral lainnya seperti zat besi, kalsium, fosfor, natrium dan magnesium.

Sedangkan menurut penelitian Eppy Setiyowati,(2019) bahwa terjadi peningkatan kadar Hb yaitu pada saat hasil pemeriksaan awal Hb maksimal berada pada kisaran 11 g% sebesar 33,71% dan pada hasil pemeriksaan pasca pemeriksaan didapatkan nilai Hb berkisar 12 gr % adalah 13,48%, kisaran 13 adalah 3,37% dan kisaran 16 adalah 3,37%. Dapat dipahami bahwa telah terjadi peningkatan kadar Hb setelah pemberian tablet Fe.

Menurut peneliti memberikan tablet Fe kepada remaja putri sangat dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh khususnya peningkatan besi dan sebagai upaya pencegahan stunting serta bentuk-bentuk untuk persiapan pranikah, kehamilan. Namun berdasarkan wawancara dengan remaja sebagian besar tidak teratur mengkonsumsi tablet Fe karena setelah mengkonsumsi merasa mual dan sembelit. Hal ini telur bisa jadi alternatif untuk putri meningkatkan kadar HB pada remaja putri yang mengalami anemia dan termasuk salah satu upaya non farmakologi untuk mencegah anemia pada remaja.

Kadar Hb Remaja putri dengan Anemia Ringan Sebelum dan Sesudah Pemberian madu dan Tablet Fe di PMB S Kecamatan Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kadar hemoglobin Remaja Putri yang mengalami anemia ringan yang diberikan intervensi pemberian madu 2 kali sebanyak 3 sendok pada pagi dan malam bersamaan dengan minum tablet fe 1 tablet. Dari hasil pemeriksaan kadar Hb hari ke I 11,1 g/dL, meningkat pada pemeriksaan kedua 11.9 g/dL, selanjutnya mengalami peningkatan kembali pada pemeriksaan ketiga 12.6 g/dL sehingga ditemukan selisih peningkatan kadar Hb menjadi 1.5 g/dL.

Madu adalah sumber alami karbohidrat yang memberikan kalori sebanyak 64 kl/ sendok makan. Madu mengandung banyak mineral seperti natrium, kalsium, magnesium, alumunium, besi, fosfor dan kalium. Terdapat juga vitamin seperti thiamin(B1), riboplavin (B2), asam askorbat (C), Piridoksin (B6), niasin, asam pantoneat, biotin, asam folat dan vitamin K. Madu mengandung sejumlah Asam organik sebesar 0,17-1.17. pH rata-rata madu adalah 3,9 dengan rata-rata pH sebesar 3,4 -6,1. presentase komposisi minor madu 13 asam sekitar 0,57 %, protein sekitar 0.266%. nitrogen sekitar 0.043%, asam amino sekitar 0.1 % mineral sekitar 0.17% dan beberapa komponen lain. Seperti koloid, flovonoid yang merupakan turunan senyawa fenol, dan vitamin yang semuanya membentuk sekitar 2.1 % dari seluruh komposisi madu (Cholifah. N., & Anisa, 2019)

Sesuai dengan hasil penelitian Afifah Dhiya Ulhaq, Rita Riyanti (2023) Hasil Uji T Sederhana Berpasangan menunjukkan adanya peningkatan kadar HB sebelum pemberian madu sebesar 10,03 gr/dl dan setelah pemberian madu sebesar 10,53 gr/dl. Terjadi peningkatan sebesar 0,5 gr/dl. Berdasarkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian madu terhadap remaja putri yang mengalami anemia di SMKN 1 Pugung.

Kandungan mineral yang ada dalam madu tergantung dari sari bunga yang diisapnya. Kandungan dominan dalam madu ini juga menentukan warna madu. Banyaknya kandungan zat besi, tembaga dan mangan akan membuat madu menjadi berwarna gelap, sedangkan tingginya kadar besi erat hubungannya dengan kandungan hemoglobin. Zat tembaga sangat penting bagi manusia karena berkaitan dengan hemoglobin, kekurangan zat tersebut menyebabkan berkurangnya ketahanan tubuh, sedangkan besi (Fe) memiliki fungsi membantu proses pembentukan sel darah merah (Yuliarti, 2015)

Peneliti berasumsi adanya untuk memaksimalkan penyerapan zat besi maka remaja putri dapat mengkonsumsi madu. Zat besi pada madu selain dapat membantu memproduksi sel-sel darah merah serta menstimulasi produksi hemoglobin dalam darah pada penderita anemia, dengan tetap melakukan pemberian tablet zat besi selama kehamilan dimana merupakan salah satu cara yang paling cocok bagi remaja putri untuk meningkatkan kadar Hb sampai tahap yang diinginkan

Perbandingan Kadar Hb Remaja putri dengan Anemia Ringan Sebelum dan Sesudah Pemberian Telur dan madu di PMB S Kecamatan Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2025

Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa Remaja putri yang diberi intervensi madu dan tablet Fe mengalami selisih peningkatan kadar Hb lebih tinggi sebesar 1.5 g/dL dibandingkan dengan remaja putri yang diberi intervensi telur ayam rebus dan tablet Fe.

Penelitian sesuai dengan Stiesia Berel dkk (2024) Hasil Uji Independent T-Test menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kadar hemoglobin sebelum diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada remaja putri di posyandu remaja Raemadia Puskesmas Seba Nusa Tenggara Timur tahun 2023. Perhitungan selisih nilai rerata kadar hemoglobin sesudah, pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol sebesar -0,8447. Hasil Uji Independent T-Test menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000 ($<0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi telur rebus dan madu terhadap

kadar hemoglobin pada remaja putri di posyandu remaja Raemadia Puskesmas Seba Nusa Tenggara Timur tahun 2023.

Penatalaksanaan anemia secara nonfarmakologi dapat menggunakan makanan yang banyak mengandung zat besi baik dari makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) maupun makanan nabati (sayuran hijau tua, kacang-kacangan, tempe). Mengonsumsi telur mengandung protein dan zat besi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin, komposisi telur adalah vitamin A, D, dan vitamin B kompleks termasuk B 12. Telur juga menyimpan mineral lain seperti zat besi, kalsium, fosfor, natrium, dan magnesium. Meningkatnya kadar Hb pada seseorang dikarenakan tubuh mendapatkan asupan nutrisinya berupa protein telur dimana protein ini mampu menyediakan zat besi pada tubuh sehingga kadar Hb dalam tubuh meningkat (Sari et al., 2020).

Peneliti berasumsi adanya perbedaan peningkatan kadar Hb antara pemberian Madu dan Tablet Fe, karna madu mempunyai vitamin c sehingga mempermudah penyerapan zat besi yang remaja konsumsi selain madu remaja putri juga harus memperhatikan asupan tinggi protein seperti telur ayam. Selain tambahan madu remaja putri juga harus patuh dalam mengonsumsi tablet Fe yang diwajibkan oleh pemerintah 1 tablet seminggu sekali pada program pemerintah.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh kesimpulan bahwa terdapat peningkatan kadar hemoglobin pada Remaja Putri dengan anemia ringan setelah diberikan telur ayam rebus dan tablet Fe dengan peningkatan kadar hemoglobin 1.1 g/dl. Terdapat peningkatan kadar hemoglobin pada Remaja Putri dengan anemia ringan setelah diberikan madu dan tablet Fe dengan peningkatan kadar hemoglobin 1.5 g/dl. Pemberian Madu dan tablet Fe lebih cepat mengalami peningkatan kadar hemoglobin dibandingkan dengan Remaja putri yang diberikan intervensi telur ayam rebus dan tablet Fe dengan selisih 0.4 g/dl.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Adam, Y., Naser, N., Lontaan, A., Korompis, M. D., Donsu, A., Dompas, R., Montolalu, A., Lalita, E. M. D., & Fajrin, I. (2022). Efektivitas konsumsi telur ayam (pullum) terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>
- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekarti, M. (2017). Prinsip dasar ilmu gizi (Cetakan ke-8). Gramedia Pustaka Utama.

- Annisa, A., et al. (2021). Pengaruh penyuluhan kesehatan tentang anemia dengan media booklet terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan pencegahan anemia pada remaja putri di SMPN 20 Kota Bengkulu [Skripsi].
- Anwar, F., Khomsan, A., Mauludyani, A. V. R., & Ekawidyani, K. R. (2014). Masalah dan solusi stunting akibat kurang gizi di wilayah pedesaan. IPB Press.
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten. (2019). Profil kesehatan Provinsi Banten tahun 2019. <https://dinkes.bantenprov.go.id/read/profil-kesehatan-provinsi-bant/180/Profil-Kesehatan-Provinsi-Banten-Tahun-2019.html>
- Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia defisiensi besi. *Jurnal Averrous*, 4.
- Hardiansyah, Briawan, D., Retnaningsih, & Herawati, T. (2017). Analisis kebutuhan konsumsi pangan. Pusat Studi Kebijakan Pangan dan Gizi, IPB.
- Ikhamawati, Y., Sarbini, D., & Dyah, S. (2018). Hubungan kadar hemoglobin pada remaja putri di asrama SMA MTA Surakarta [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Imelda, K. (2022). Pengaruh konsumsi telur ayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin dalam remaja putri di SMAN 3 Siak Hulu. *Jurnal Kebidanan*, 8. <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN>
- Liva, M., Saputri, E. M., & Husnah, E. (2019). Gizi kesehatan pada masa reproduksi. Google Books. https://www.google.co.id/books/edition/Gizi_Kesehatan_Pada_Masa_Reproduksi/0uedDwAAQBAJ
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan antara status gizi dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563–570. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183>
- Notoatmodjo, S. (2017). Metodologi penelitian kesehatan. Rineka Cipta.
- Pili, U. (2019). Gambaran kadar hemoglobin (Hb) pada mahasiswa tingkat 1 Program Studi Farmasi Poltekkes Kupang tahun 2018/2019 [Diploma thesis]. Poltekkes Kemenkes Kupang.
- Rita, S., Septiasari, Y., Fitriyana, & Saputri, N. (2020). Pengaruh konsumsi telur terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia.
- Simanungkalit, S. F., & Puspareni, L. D. (2019). Faktor anemia remaja putri. *Jurnal Dunia Kesmas*, 8, 151–154.
- Siswi, W. (2021). Pengaruh konsumsi telur ayam kampung rebus terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di Kediri. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(1), 17–24.

- Sohimah. (2019). Anemia dalam kehamilan dan penanggulangannya. <https://books.google.com/books?id=6tisDwAAQBAJ>
- Susilowati, & Kuspriyanto. (2016). Gizi dalam daur kehidupan. Refika Aditama.
- Tonasih, S., Rahmatika, S. D., & Irawan, A. (2019). Efektivitas pemberian tablet tambah darah pada remaja terhadap peningkatan hemoglobin di STIKes Muhammadiyah Cirebon.
- Tri Lestari, D., Khomsan, A., Anwar, F., & Damayanti, D. S. (2020). Protein intake and menstruation with anemia status in young women based on economic status in Cianjur District. Al-Gizzai. <http://dx.doi.org/10.24252/algizzai.v%vi%i.26002>
- Waryana. (2020). Pedoman penanggulangan masalah stunting berbasis pemberdayaan masyarakat. Nuta Media.
- Wasnidar, D., & Tarwoto, N. (2019). Buku saku anemia pada ibu hamil: Konsep dan penatalaksanaan. Trans Info Media.
- World Health Organization. (2021). Prevalence of anaemia in women of reproductive age (15–49 years). <https://www.who.int/data/gho>
- Wirenviona, R. I. D. (2020). Edukasi kesehatan remaja anemia.
- Yunita, F. A., et al. (2020). Hubungan pengetahuan remaja putri tentang konsumsi zat besi dengan kejadian anemia di SMP 18 Surakarta. Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, 8(1), 36. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i1.38632>
- Yusni, P., Nurlailyz, S., & Yulianti, S. W. (2022). Buku referensi remaja sehat bebas anemia. Google Books. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Referensi_Remaja_Sehat_Bebas_Anemia/f0qFEAAAQBAJ