

Volume 7, No. 1
April, 2024

e-ISSN : 2685-1997
p-ISSN : 2685-9068

REAL in Nursing Journal (RNJ)

Research of Education and Art Link in Nursing Journal

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Rebus dan Madu Pada Remaja Puteri dengan Anemia Defisiensi Zat Besi

Tri Sartika



**UNIVERSITAS
FORT DE KOCK
BUKITTINGGI**

Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Ners
Universitas Fort de Kock Bukittinggi, Indonesia

Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Rebus dan Madu Pada Remaja Puteri dengan Anemia Defisiensi Zat Besi

REAL in
Nursing
Journal (RNJ)

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Tri Sartika

ABSTRACT

Background: Anemia is a condition in which the number of red blood cells or the concentration of hemoglobin in them is lower than normal. Anemia in teenagers is still very high at over 20%. In detail, anemia in children aged 5 to 14 years is 26.8%, aged 15 to 24 years is 32%, meaning that 3 out of 10 people experience anemia. The impact of anemia if it occurs in adolescent girls and women of childbearing age is decreased body endurance, decreased fitness and agility of thinking, as well as decreased learning achievement and work productivity/performance. This research aims to find out the effect of consuming boiled chicken eggs and honey on adolescent girls with iron deficiency anemia. **Methods:** The research design used was a pre-experimental design with the form of a one group pretest-posttest design at Sriwijaya Junior High School, Palembang, South Sumatra. The number of samples in the research was 13 respondents. The instrument used was an observation sheet, a tool for measuring Hb levels using an Hb Meter (Easytouch GCHb Model ET-321). The researcher carried out bivariate analysis, namely using the paired T test. **Results:** The average Hb in the first measurement (pretest) was 11.46 gr/dL, with a standard deviation of 0.32 gr/dL. In the second measurement (posttest), an average Hb level was found to be 11.73 gr/dL, with a standard deviation of 0.31 gr/dL. It can be seen that the mean difference between the first and second measurements is 0.26, with a standard deviation of 0.34. **Conclusion:** The statistical test results obtained a value of 0.014, so it can be concluded that there was a significant difference between the HB levels of the first and second measurements at Sriwijaya Junior High School, Palembang, South Sumatra.

Keywords:

adolescent girl, egg, honey, iron deficiency anemia

Korespondensi:

Tri Sartika

trisartika40@gmail.com

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Bina Husada Palembang
Jalan Syech Abdul Somad No
26 Kel 22 Ilir

ABSTRAK

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari biasanya. Anemia pada remaja masih sangat tinggi yaitu di atas 20%. Rinciannya, anemia pada anak usia 5 hingga 14 tahun sebesar 26,8%, usia 15 hingga 24 tahun sebesar 32%, artinya 3 dari 10 orang mengalami anemia. Dampak anemia jika terjadi pada remaja putri dan wanita usia subur adalah menurunnya daya tahan tubuh, menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir, serta menurunnya prestasi belajar dan produktivitas/kinerja kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi telur ayam rebus dan madu pada remaja putri penderita anemia defisiensi besi. Desain penelitian yang digunakan adalah desain pre-eksperimental dengan bentuk one group pretest-posttest design di SMP Sriwijaya, Palembang, Sumatera Selatan, Jumlah sampel dalam penelitian adalah 13 responden. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi, alat untuk mengukur kadar Hb dengan menggunakan Hb Meter (Easytouch GCHb Model ET-321). Peneliti melakukan analisis bivariat yaitu dengan menggunakan uji T berpasangan. Rata-rata Hb pada pengukuran pertama (pretest) adalah 11,46 gr/dL, dengan standar deviasi 0,32 gr/dL. Pada pengukuran kedua (posttest) diperoleh rata-rata kadar Hb sebesar 11,73 gr/dL, dengan simpangan baku sebesar 0,31 gr/dL. Terlihat rata-rata selisih pengukuran pertama dan kedua sebesar 0,26 dengan simpangan baku sebesar 0,34. Hasil uji statistik diperoleh nilai sebesar 0,014 sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar HB pengukuran pertama dan kedua di SMP Sriwijaya Palembang Sumatera Selatan.

Kata kunci : anemia defisiensi zat besi, madu, remaja puteri, telur

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi di mana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari biasanya (Wulandari, 2021). Hemoglobin diperlukan untuk membawa oksigen dan jika sel darah merah yang terlalu sedikit atau abnormal, akan terjadi penurunan kapasitas darah untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh (Lathifah & Susilawati, 2019). Hal ini menyebabkan gejala seperti kelelahan, kelemahan, pusing dan sesak napas, dan lainnya (Novita, 2017). Penyebab anemia yang paling umum termasuk kekurangan nutrisi, terutama kekurangan zat besi (Ulhaq & Riyanti, 2023)

Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia pada remaja di dunia adalah 4,8 juta dan di Indonesia sebesar 23% (Damayanti et al., 2021). Data sensus penduduk tahun 2020 Jumlah remaja (usia 10 – 24 tahun) sebesar 67 juta jiwa atau sebesar 24, % dari total penduduk Indonesia, maka remaja menjadi fokus perhatian penting dalam pembangunan Nasional (Kemenkes, 2022). Menurut Riskesdas 2018 anemia pada remaja itu masih sangat tinggi di atas 20%. Secara rinci, anemia pada anak usia 5 sampai 14 tahun sebesar 26,8%, usia 15 sampai dengan 24 tahun mencapai 32%, artinya 3 dari 10 orang mengalami anemia (Yulianto et al., 2023). Kasus anemia yang masih tinggi ini erat kaitannya dengan kepatuhan dalam mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), dimana 8,3 juta dari 12,1 juta remaja putri tidak mengkonsumsi TTD yang membuat mereka berisiko anemia (Islamiyah, 2017). Target penurunan stunting di Indonesia sudah ditetapkan sebesar 14% pada tahun 2024. Saat ini kasus stunting masih di angka 24% (Putri et al., 2022)

Penanganan anemia defisiensi besi dapat berupa terapi farmakologi dan non farmakologi, adapun terapi non farmakologi (komplementer) yang dapat membantu dalam meningkatkan kadar HB yaitu konsumsi telur rebus dan madu. Telur merupakan makanan yang mengandung protein hewani yang mudah diperoleh dikalangan masyarakat dengan harga yang cukup terjangkau, Telur juga mengandung berbagai macam vitamin, diantaranya yaitu vitamin A, D, 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 karena itu telur dapat dijadikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologi dalam meningkatkan kadar Hb (Erviana et al., 2023). Adapun jenis makanan lain yang dapat membantu meningkatkan kadar HB adalah madu, Madu merupakan salah satu makanan yang mengandung zat besi (Fe), vitamin C, vitamin B kompleks dan asam folat yang dapat membantu pembentukan sel darah merah dan mencegah terjadinya anemia (Murtiningsih & Satiyem, 2023).

Penelitian ini berimplikasi pada pengembangan terapi non medis atau komplementer dalam mengatasi anemia pada remaja. Remaja putri rentan mengalami anemia disebabkan tubuh beradaptasi terhadap pengeluaran darah pada fase menstruasi sehingga kebutuhan zat besi meningkat, namun nutrisi yang masuk ke tubuh tidak mencukupi, akibatnya memicu anemia. Hal ini dapat terus berlanjut hingga fase kehamilan sehingga dapat membahayakan ibu hamil dan janinnya. Telur dan madu merupakan sumber makanan yang kaya nutrisi sehingga tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kadar hemoglobin, namun juga untuk menyelamatkan tubuh.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasy eksperimen one group pretest posttest with*.

Setting

Penelitian dilakukan pada Sekolah Menengah Tingkat Pertama Sriwijaya Palembang yang beralamat di Jalan KI Anwar Mangku Kecamatan Seberang Ulu II. Waktu penelitian bulan Oktober 2023

Sampel

Populasi penelitian adalah siswi SMP kelas VII yang berjumlah 26 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*

Instrumen penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Hb Digital Meter dan lembar observasi konsumsi telur dan madu. Responden akan diperiksa kadar hemoglobin sebelum dan sesudah mengkonsumsi telur dan madu. Responden diberikan madu (TJ madu) dan telur ayam rebus selama 7 hari dengan aturan konsumsi yaitu 30 ml madu (2 sdm) dikonsumsi bangun tidur dan 2 telur ayam rebus dikonsumsi sebelum tidur.

Analisis data

Analisa data univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan yaitu *paired sample t test* karena data berdistribusi normal dimana *p value > 0.05*.

HASIL

Hasil uji statistik *paired sample t test* dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Distribusi Rata-rata Kadar Hb responden menurut pengukuran pertama dan kedua di SMP Sriwijaya Tahun 2024

Variabel Kadar HB	Mean	SD	SE	P value	N
Pengukuran 1 (Pre)	11,16	0,32	0,08	0,014	26
Pengukuran II (Post)	11,73	0,28	0,08		

Berdasarkan tabel 1 rata-rata Hb pada pengukuran pertama adalah 11,16 gr/dL, dengan standar deviasi 0,32gr/dL. Pada pengukuran kedua didapat rata-rata kadar Hb 11,73 gr/dL, dengan standar deviasi 0,28 gr/dL. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah 0,57. Hasil uji statistic didapatkan nilai 0,014, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara kadar Hb pengukuran pertama dan kedua.

PEMBAHASAN

Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,014, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara kadar Hb pengukuran pertama dan kedua. Hasil analisis diatas didukung penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2020) hasil penelitian didapatkan uji statistic nilai $p < 0,05$, artinya ada pengaruh konsumsi telur dan madu terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri.

Menurut penelitian Sari dkk. (2020) dengan judul pengaruh konsumsi telur rebus terhadap

peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,001, dilakukan dengan mengkonsumsi 36 butir telur rebus yang diberikan selama 6 hari dengan pembagian 1 hari 6 butir telur rebus dimakan 2 pagi, 2 siang dan 2 malam. sebelum dilakukan penerapan terapi telur rebus di dapat nilai maksimum 11,7 gr/dl dan setelah dilakukan penerapan terapi telur didapatkan nilai maksimum 12,0 gr/dl. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh konsumsi telur terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri yang mengalami anemia di kelurahan Tanjung Ratu Lampung Tengah.

Menurut penelitian dari (Ulhaq & Riyanti, 2023), Pengaruh pemberian madu terhadap peningkatan Hb pada remaja putri yang mengalami anemia. Hasil Uji Paired Simple T Test berdasarkan nilai HB sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menunjukkan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dengan nilai rata rata peningkatan 0,5 gr/dl. Terdapat pengaruh positif pemberian madu terhadap peningkatan HB remaja putril yang mengalamil anemia.

Telur memiliki kandungan protein tinggi dan vitamin B12. Setiap butir telur mengandung 0,2 milligram riboflavin yang berperan untuk memecah protein, karbohidrat dan lemak. Jika dimakan bersama madu, dipercaya dapat menjaga kesehatan saraf dan sel-sel darah merah agar kinerjanya tetap baik. Bagian kuning telurnya juga kaya kandungan folat yang bermanfaat untuk mencegah anemia, khususnya pada ibu hamil. Sementara untuk kandungan kolin pada telur dapat membantu menjaga memori.

Madu sudah lama dikenal sebagai terapi pengobatan alami yang baik untuk kesehatan tubuh. Madu mengandung zat besi setidaknya

sebesar 0.41 mg untuk setiap 100 gram. Madu juga penuh dengan mineral lain yang dibutuhkan oleh tubuh seperti magnesium, selenium, mangan dan tembaga. Kandungan zat besi dalam madu bisa membantu tubuh memenuhi produksi sel darah merah sehingga akan meningkatkan kadar hemoglobin. Peneliti berasumsi, kombinasi madu dan telur rebus memberikan efek yang positif terhadap hemoglobin karena dikonsumsi secara rutin dan diolah dengan benar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi madu dan telur rebus terhadap kadar hemoglobin pada remaja puteri. Diharapkan kepada pihak terkait untuk meningkatkan upaya pencegahan anemia pada remaja puteri dengan mengkonsumsi makanan yang bernilai gizi tinggi seperti telur dan madu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada LPPM STIK Bina Husada yang telah membantu secara administratif untuk pelaksanaan penelitian. Terima kasih kepada STIK Bina Husada yang telah mendanai penelitian dan terima kasih kepada pihak SMP Sriwijaya Palembang yang telah memberikan kesempatan dan kepercayaan sehingga penelitian ini dapat berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, D. F., Astuti, W., Wati, E., & Marsita, E. (2021). EFEKTIVITAS MADU DAN TABLET Fe SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 93–99. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.29144>
- Diana Ari Erviana, Sri Hadi Sulistiyaningsih, & Kasriatun. (2023). Pengaruh Yoga Prenatal Dan Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin

- Pada Ibu Hamil Trimester III. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, 8(2), 317–325. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i2.257>
- Islamiyah, N. (2017). Pengaruh Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri Kelas X Yang Mengalami Anemia. *Naskah Publikasi*, 5.
- Kemendes RI. (2022). *PENGARUH KONSUMSI TELUR REBUS TERHADAP PERCEPATAN PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM DAN PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU NIFAS Supiati, Siti Yulaikah*. 141–146.
- Lathifah, N. S., & Susilawati, S. (2019). Konsumsi Jus Bayam Merah Campur Madu terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 360. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1583>
- Murtiningsih, D., & Satiyem, S. (2023). Pengaruh Konsumsi Madu Terhadap Kenaikan Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 3(2), 149–155. <https://doi.org/10.32695/jbd.v3i2.497>
- Novita, H. (2017). Pengaruh Konsumsi Telur Rebus terhadap Percepatan Penyembuhan Luka. *Poltekes Kemenkes Jakarta I*, 14–19.
- Putri, R., Sman, D. I., & Hulu, S. (2022). *Peningkatan Kadar Haemoglobin Dalam*. 8(1), 20–24.
- Sari, I. P., Martanti, L. E., & Sumarni, S. (2020). Pengaruh Konsumsi Telur Puyuh Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Kolesterol Pada Remaja Umur 13-15 Tahun. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 35. <https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.309>
- Ulhaq, A. D., & Riyanti, R. (2023). Pengaruh Pemberian Madu Terhadap Peningkatan HB Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 93–99.
- Wulandari, S. (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. <https://doi.org/10.33085/jbk.v4i1.4738>
- Yulianto, A. B., Sartoyo, Wardoyo, P., & Fariz, A. (2023). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu. *Sereal Untuk*, 8(1), 51.