



## UPAYA PENYELESAIAN MASALAH RISIKO CEDERA PADA IBU MELALUI PEMBERIAN TELUR AYAM KAMPUNG REBUS UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER II

Bekti Mutia Pertiwi<sup>1</sup>, Parmilah<sup>2</sup>, Tri Suraning Wulandari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Akademi keperawatan Alkautsal Temanggung  
Srimpibaru, Madureso, Kec. Temanggung, Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah  
Email : bektimutia@gmail.com

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Anemia pada ibu hamil trimester II merupakan salah satu penyebab meningkatnya risiko cedera dan komplikasi selama kehamilan. Upaya intervensi non-farmakologis dengan pemberian makanan tinggi zat besi, seperti telur ayam rebus, dinilai efektif dan mudah diterapkan. **Tujuan :** untuk mengetahui pengaruh konsumsi telur ayam rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II dengan anemia ringan. **Metode :** Metode penelitian menggunakan studi kasus terhadap dua ibu hamil yang mengalami anemia dengan keluhan lemah, tampak pucat, konjungtiva anemis, pusing dan dengan kadar hemoglobin dibawah 10,0 g/dL. Intervensi dilakukan dengan pemberian satu butir telur ayam rebus setiap hari selama tujuh hari dan dilakukan pengukuran kadar hemoglobin menggunakan alat *easy touch*. **Hasil :** hasil analisa yang didapatkan bahwa setelah dilakukan intervensi selama 7 hari dengan frekuensi pemberian satu butir ayam rebus setiap hari meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dari 9,0 g/dl menjadi 12,4 g/dL dan 9,4 g/dL menjadi 14,4 g/dL. **Kesimpulan :** Temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi telur ayam rebus berpotensi meningkatkan kadar hemoglobin dan dapat menjadi alternatif intervensi gizi yang sederhana, terjangkau, dan aman bagi ibu hamil dengan anemia. Disarankan agar tenaga kesehatan mempertimbangkan pendekatan ini dalam promosi gizi dan pencegahan anemia pada kehamilan.

**Kata Kunci :** Anemia, Ibu Hamil, Telur Ayam Kampung Rebus, Hemoglobin, Trimester II.

### ABSTRACT

**Background:** Anemia in pregnant women during the second trimester is one of the causes of increased risk of injury and complications during pregnancy. Non-pharmacological intervention efforts by providing high-iron foods, such as boiled eggs, are considered effective and easy to implement. **Objective:** The aim of the study is to determine the effect of consuming boiled eggs on the increase in hemoglobin levels in pregnant women during the second trimester with mild anemia. **Method:** The research method uses a case study of two pregnant women who experienced anemia with complaints of weakness, pale appearance, anemic conjunctiva, dizziness, and hemoglobin levels below 10.0 g/dL. The intervention was conducted by providing one boiled egg daily for seven days and hemoglobin levels were measured using a tool *easy touch*. **Results:** The analysis showed that after the intervention for 7 days, with the frequency of giving one boiled egg each day, the hemoglobin levels of the pregnant women increased from 9.0 g/dL to 12.4 g/dL and from 9.4 g/dL to 14.4 g/dL. **Conclusion:** This finding indicates that the consumption of boiled chicken eggs has the potential to increase hemoglobin levels and can be an alternative simple, affordable, and safe nutritional intervention for pregnant women with anemia. It is recommended that health workers consider this approach in nutrition promotion and anemia prevention during pregnancy.

**Keywords:** *Anemia, pregnant women, boiled free-range chicken eggs, hemoglobin, 2nd trimester.*

### PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis alami yang terjadi sejak pembuahan hingga kelahiran, di mana janin berkembang di dalam rahim ibu. Masa kehamilan normal

berlangsung selama 280 hari atau sekitar 40 minggu, dihitung dari hari pertama haid terakhir.<sup>(1)</sup> Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester: trimester I (0–13 minggu), trimester II (14–27 minggu), dan trimester III (28–40 minggu). Selama masa kehamilan, ibu dapat



mengalami berbagai komplikasi, seperti mual muntah, hipertensi, preeklampsia, keguguran, dan anemia. Anemia pada ibu hamil didefinisikan sebagai kadar hemoglobin <11 g/dl pada trimester I dan III, serta <10 g/dl pada trimester II dan masa nifas.<sup>(2)</sup> Salah satu perubahan fisiologis yang terjadi adalah peningkatan volume plasma sebesar 30–50% (sekitar 1,5 liter), yang umumnya terjadi pada minggu ke-32 hingga ke-34 kehamilan. Peningkatan ini tidak diiringi dengan peningkatan jumlah sel darah merah. Faktor utama penyebab anemia pada kehamilan adalah asupan nutrisi yang tidak mencukupi selama kehamilan.<sup>(3)</sup>

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2014, secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%.<sup>(4)</sup> Sedangkan dari hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) ibu hamil yang mengalami anemia pada tahun 2018 sebesar 48,9% mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013 yang hanya 37,1%.<sup>(5)</sup> Angka kejadian anemia pada ibu hamil di Provinsi Jawa Tengah tahun 2013 sebesar 78,6% dan di kabupaten Temanggung pada tahun 2021 mengalami penurunan dibandingkan pada tahun 2017 sebesar 1.324 kasus ibu hamil yang mengalami anemia yang diperoleh dari 26 kecamatan. Kasus anemia pada ibu hamil di kecamatan Kedu cenderung meningkat pada tahun 2021 tercatat ada 173 kasus anemia pada ibu hamil.<sup>(6)</sup>

Tanda dan gejala anemia pada ibu hamil adalah kelelahan, lemas, pucat, takikardi, pusing, mata berkunang-kunang, dan konjungtiva anemis. Masalah keperawatan yang sering muncul pada ibu hamil dengan anemia antara lain intoleransi aktifitas, ansietas, defisit pengetahuan dan risiko cedera pada ibu. Risiko cedera pada ibu hamil adalah potensi terjadinya kerusakan fisik selama kehamilan hingga persalinan.<sup>(7)</sup> Pada ibu hamil dengan anemia, risiko ini meningkat karena adanya peningkatan volume plasma yang lebih cepat dibandingkan peningkatan sel darah merah. Hal ini menyebabkan hemodilusi, yaitu pengenceran darah yang menurunkan kadar hemoglobin dan trombosit. Akibatnya, ibu hamil lebih rentan mengalami kelelahan, kelemahan, dan terganggunya aktivitas sehari-hari. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menyebabkan pendarahan saat melahirkan,

meningkatkan risiko transfusi darah, gagal jantung, bahkan kematian.<sup>(8)</sup>

Penanganan anemia dapat dilakukan dengan obat-obatan farmakologi seperti vitamin prenatal, suplemen zat besi, atau suplemen asam folat. Namun penggunaan obat-obatan farmakologi terkadang memberikan efek samping seperti mual, sakit kepala, diare, dan kesemutan yang dapat membahayakan ibu dan janin.<sup>(9)</sup> Sedangkan tindakan keperawatan yang bisa dilakukan guna mengatasi masalah keperawatan risiko cedera pada ibu adalah dengan pencegahan cedera, perawatan kehamilan risiko tinggi, perawatan persalinan risiko tinggi, edukasi pengurangan risiko, pengontrolan pendarahan dan manajemen nutrisi.

Manajemen nutrisi adalah mengidentifikasi dan mengelola asupan nutrisi yang seimbang. Aktivitas intervensi ini meliputi fasilitasi menentukan pedoman diet (mis. piramida makanan), berikan makanan tinggi serat untuk mencegah konstipasi, berikan makanan tinggi kalori dan tinggi protein. Makanan tinggi kalori tinggi protein adalah makanan yang mengandung lebih banyak energi dan protein dibandingkan kebutuhan normal. Contoh makanan yang mengandung tinggi kalori dan tinggi protein antara lain daging dada ayam, tahu, tempe, alpukat, brokoli, bayam, hati ayam, ikan cakalang dan telur ayam.<sup>(10)</sup>

Telur ayam adalah sumber protein yang mudah diperoleh dan harganya terjangkau. Telur ayam kampung mengandung asam amino esensial, serta berbagai vitamin (A, D, B kompleks termasuk B12) dan mineral seperti zat besi, kalsium, fosfor, seng, natrium, dan magnesium.<sup>(2)</sup> Sedangkan telur ayam biasa Kandungan protein telur ayam berkisar antara 12–16%, dan zat besi sebesar 1,04 mg per butir (utuh), dengan 0,95 mg terdapat pada kuning telurnya dan untuk kandungan telur bebek mengandung protein, omega-3, dan mengandung kolesterol yang sangat tinggi dan tidak baik bagi ibu hamil jika dikonsumsi setiap hari. Mengonsumsi satu butir telur ayam kampung rebus setiap hari dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dan aman untuk dikonsumsi jangka panjang.

## **METODE**



Metode penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester II yang mengalami anemia dan berdomisili di Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung yang telah diperiksa kadar hemoglobin dan dinyatakan mengalami anemia pada ibu hamil. Jumlah responden yang diambil dalam penelitian ini adalah 2 orang ibu hamil trimester II. Pemberian telur ayam kampung rebus diberikan sebanyak satu butir setiap pagi selama 7 hari. Pengelolaan data diambil dari hasil wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik pada responden selama 7 hari. Setelah itu data yang diperoleh akan diuraikan secara naratif dan disajikan dengan tabel untuk mempermudah analisa data pada hasil Penelitian. Dari hasil penelitian tersebut selanjutnya akan diambil kesimpulan.

## HASIL

Studi kasus dilaksanakan di wilayah binaan

Tabel 1. Hasil Identifikasi Kriteria Inklusi

No	Kriteria Inklusi	Ny. R		Ny. P	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Ibu hamil trimester II dengan usia kehamilan 4 bulan – 6 bulan	√		√	
2	Ibu hamil yang mengalami anemia dengan nilai HB $\geq$ 7 g/dL sampai 10 g/dL	√		√	
3	Ibu hamil yang bersedia menjadi responden	√		√	
Jumlah :		3	0	3	0

Berdasarkan tabel 1, dapat disimpulkan bahwa kedua responden mengalami kriteria inklusi dari ibu hamil yang mengalami anemia. Yaitu dengan kadar hemoglobin pada responden

Puskesmas Kedu. Pelaksanaan studi kasus mengambil 2 responden ibu hamil y trimester II yang mengalami anemia sesuai dengan kriteria inklusi yang ditulis peneliti. Kejadian anemia di Kecamatan Kedu pada tahun 2021 yaitu sebanyak 173 kasus ibu hamil yang mengalami anemia dengan luas wilayah Kecamatan Kedu 3.498 Ha dengan rincian lahan sawah 2.190 Ha dan bukan lahan sawah 1.308 ha. Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung dalam pembagian wilayah administrasi terbagi menjadi 14 Desa, 105 Dusun, 414 RT, 107 RW.

Responden penelitian ini adalah 2 ibu hamil trimester II yang mengalami anemia. Responden 1 bernama Ny. R berusia 23 tahun , G1P0A0, usia kehamilan 18 minggu, responden 1 tinggal di Desa Beji. Responden 2 adalah Ny. P berusia 23 tahun, G1P0A0, usia kehamilan 24 minggu, responden 2 tinggal di Desa Mojotengah kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung.

1 diangka 9,0 g/dl, pada responden 2 diangka 9,4 g/dL, menunjukkan tanda dan gejala risiko cedera pada ibu.

Tabel 2. Hasil Pengkajian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester II

No	Kriteria Inklusi	Ny. R		Ny. P	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Kelemahan	√	√	√	√
2	Kelelahan	√		√	
3	Tampak pucat	√		√	
4	Konjungtiva anemis	√			
5	Pusing/ sakit kepala	√			
6	Mata berkunang-kunang		√		√
Jumlah :		4	2	4	2

Berdasarkan tabel 2, dapat disimpulkan bahwa kedua responden mengalami manifestasi

klinis dari ibu hamil yang mengalami anemia.



Tabel 3. Hasil Pengkajian Masalah Keperawatan

No	Kriteria Inklusi	Ny. R		Ny. P	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Kurangnya dukungan keluarga dari orang tua		√		√
2	Kurangnya adekuat observasi dan antisipasi	√		√	
3	Keterlambatannya pengambilan keputusan manajemen	√		√	
4	Skrining dan perawatan prenatal yang tidak adekuat	√		√	
5	Kecemasan berlebihan pada proses persalinan	√		√	
Jumlah :		4	1	4	1

Hasil dari pengkajian masalah keperawatan pada tabel 3, kedua responden mengalami masalah risiko cedera pada ibu dengan faktor kurangnya adekuat observasi dan antisipasi, keterlambatan pengambilan keputusan manajemen, skrining dan perawatan yang tidak adekuat, dan kecemasan berlebihan pada proses persalinan.

Tabel 4. Hasil Evaluasi Luaran Risiko Cedera Ny. R

No	Data	Ny. R						
		Hari ke 1-7						
1	toleransi makan	3	3	3	4	4	5	5
2	Nafsu makan	2	3	3	3	4	4	5
Ket : 1 menurun, 2 cukup menurun, 3 sedang, 4 cukup meningkat, 5 meningkat								
3	Kejadian cedera	4	4	4	4	4	5	5
4	Pendarahan	4	4	4	5	5	5	5
5	Gangguan mobilitas	3	3	4	4	4	5	5
Ket : 1 meningkat, 2 cukup meningkat, 3 sedang, 4 cukup menurun, 5 menurun								
6	Frekuensi nadi	3	4	4	4	4	5	5
7	Frekuensi napas	4	4	4	4	4	5	5
8	Denyut jantung radialis	3	4	4	4	3	5	5
9	Pola istirahat / Tidur	3	3	3	4	3	5	5
Ket : 1 memburuk, 2 cukup memburuk, 3 sedang, 4 cukup membaik, 5 membaik								

Tabel 4. Hasil Evaluasi Luaran Risiko Cedera Ny. P

No	Data	Ny. P						
		Hari ke 1-7						
1	toleransi makan	3	3	4	4	5	5	5
2	Nafsu makan	3	3	3	4	4	5	5
Ket : 1 menurun, 2 cukup menurun, 3 sedang, 4 cukup meningkat, 5 meningkat								
3	Kejadian cedera	3	3	4	4	5	5	5
4	Pendarahan	4	4	4	5	5	5	5
5	Gangguan mobilitas	3	3	4	4	5	5	5
Ket : 1 meningkat, 2 cukup meningkat, 3 sedang, 4 cukup menurun, 5 menurun								
6	Frekuensi nadi	3	3	4	4	5	5	5
7	Frekuensi napas	3	3	4	4	5	5	5
8	Denyut jantung radialis	3	4	4	4	5	5	5
9	Pola istirahat / Tidur	3	4	4	5	5	5	5
Ket : 1 memburuk, 2 cukup memburuk, 3 sedang, 4 cukup membaik, 5 membaik								

Berdasarkan tabel 4 dapat dijelaskan bahwa setelah diberikan telur ayam kampung rebus,



secara umum kadar hemoglobin pada ibu hamil meningkat dengan kriteria toleransi makan meningkat, nafsu makan meningkat, kejadian cidera menurun, pendarahan menurun, gangguan

mobilitas menurun, frekuensi nadi membaik, frekuensi napas membaik, denyut jantung radialis membaik, pola istirahat/ tidur membaik.<sup>(11)</sup>

Tabel 5. Hasil Kadar Hemoglobin

Nilai kadar hemoglobin	Ny. R	Ny. P
Sebelum diberi tindakan	9,0 g/dL	9,4 g/dL
Setelah diberi tindakan	12,4 g/dL	14,4 g/dL

Berdasarkan tabel 5 dapat dijelaskan bahwa setelah diberikan telur ayam kampung rebus selama 7 hari secara umum kadar hemoglobin pada ibu hamil mengalami peningkatan pada Ny. R yang awalnya 9,0g/dL menjadi 12,4g/dL, pada Ny. P yang awalnya 9,4g/dL menjadi 14,4g/dL yang artinya kadar hemoglobin pada ibu hamil mengalami peningkatan

## PEMBAHASAN

### Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil

Hasil penelitian ini ditemukan kedua responden tersebut mengalami anemia pada kehamilan. Anemia pada ibu hamil adalah kondisi dimana ibu mengalami penurunan kadar hemoglobin dibawah nilai normal yang ditandai dengan kadar hemoglobin dibawah 10g/dL. Kedua responden mengalami tanda gejala anemia pada ibu hamil, yang meliputi kelelahan, kelemahan, tampak pucat, konjungtiva anemis, pusing/ sakit kepala, dan mata berkunang-kunang.<sup>(12)</sup>

Proses terjadinya anemia adalah selama kehamilan kebutuhan oksigen meningkat akibatnya, volume plasma meningkat dan jumlah sel darah merah meningkat, namun peningkatan volume plasma terjadi lebih cepat dibandingkan dengan peningkatan sel darah merah sehingga menyebabkan hemodilusi (pengenceran) dalam darah sehingga mengakibatkan penurunan konsentrasi kadar hemoglobin dan penurunan trombosit sehingga menimbulkan risiko pendarahan pada seorang ibu hamil.<sup>(8)</sup>

Ibu hamil yang mengalami anemia sering merasakan kelelahan karena tubuhnya kekurangan sel darah merah yang sehat untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, termasuk ke janin. Saat hamil, volume darah meningkat untuk mendukung pertumbuhan janin, sehingga tubuh memerlukan lebih banyak zat besi dan nutrisi untuk memproduksi hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang membawa

oksigen. Ketika ibu hamil kekurangan zat besi, folat, atau vitamin B12, produksi hemoglobin menurun, menyebabkan jaringan dan organ tubuh kekurangan oksigen.<sup>(13)</sup> Akibatnya, ibu hamil merasa cepat lelah. Ibu hamil juga mengalami sakit kepala karena otak tidak mendapatkan pasokan oksigen yang cukup. Anemia terjadi ketika jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah berkurang, sehingga kemampuan darah untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh, termasuk ke otak, menurun.<sup>(12)</sup>

Saat otak kekurangan oksigen, pembuluh darah di otak akan melebar sebagai respons untuk meningkatkan aliran darah. Pelebaran ini dapat menyebabkan tekanan di kepala, sehingga memicu sakit kepala. Selain itu, kurangnya oksigen juga menyebabkan ibu hamil merasa pusing, terutama saat berdiri terlalu cepat atau beraktivitas, karena otak tidak mendapatkan suplai oksigen yang memadai secara tiba-tiba.<sup>(14)</sup>

Faktor-faktor lain seperti kelelahan, tekanan darah rendah yang sering menyertai anemia, dan perubahan hormon selama kehamilan juga dapat memperparah gejala pusing dan sakit kepala pada ibu hamil dengan anemia.

### Hasil Pemberian Telur Ayam Kampung Rebus

pemberian telur ayam rebus adalah upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan gizi pada ibu hamil yang mengalami anemia.<sup>(15)</sup> Telur ayam kampung utuh mengandung protein, zat besi, seng, selenium, lemak, kolesterol, vitamin A, vitamin D, riboflavin, asam folat, vitamin B12, kolin, dan fosfor. Telur ayam ras juga mengandung protein, lemak, vitamin A, vitamin D, riboflavin, asam folat, vitamin B12, choline, fosfor, dan zinc.<sup>(16)</sup>

Kandungan nutrisi telur ayam kampung tidak hanya kaya akan protein berkualitas tinggi, tetapi juga mengandung zat besi yang sangat penting



yang berfungsi untuk meningkatkan Hb pada ibu hamil. Kandungan zat besi untuk 1 butir telur ayam ras adalah 6,5 mg pada telur utuh, 0,2 mg pada putih, dan 6,3 mg pada kuning telur sedangkan telur ayam biasa juga mengandung protein namun tidak sebanyak dengan telur ayam kampung.(17)

Telur ayam kampung terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan perbedaan kandungan telur ayam kampung dengan telur ayam biasa yaitu, protein telur ayam kampung cenderung lebih tinggi dan padat dibanding dengan telur ayam ras dan kandungan zat besi telur ayam kampung lebih tinggi dibanding telur ayam ras.<sup>(1)</sup> Pada penelitian ini dilakukan pada pagi hari karena sistem pencernaan umumnya masih dalam kondisi optimal setelah beristirahat semalam yang bisa meningkatkan penyerapan zat besi, protein dan nutrisi yang terkandung dalam telur dan mengurangi resiko mual karena beberapa ibu hamil mengalami mual hebat di siang atau malam hari, pemberian telur ayam rebus dipagi hari bisa meningkatkan toleransi makan pada ibu.<sup>(9)</sup>

Kaitan antara zat besi dan protein sangat erat dalam proses pembentukan hemoglobin. Zat besi menjadi komponen utama dari struktur hemoglobin, sedangkan protein berperan sebagai pembentuk globin, yaitu rantai protein yang bergabung dengan heme (zat besi) untuk membentuk hemoglobin secara utuh. Telur ayam kampung mengandung protein berkualitas tinggi yang lengkap dengan asam amino esensial, sehingga mendukung optimalisasi pembentukan rantai globin yang dibutuhkan untuk sintesis hemoglobin.(18)

Zat besi berperan dalam pembentukan hemoglobin, yaitu protein pengangkut oksigen dalam sel darah merah. Telur ayam kampung mengandung zat besi dalam bentuk heme, yang diserap lebih efisien oleh tubuh dibandingkan zat besi non-heme dari sumber nabati.(19) Selain zat besi, protein dalam telur ayam kampung memiliki kualitas tinggi dan mengandung semua asam amino esensial yang diperlukan tubuh untuk membentuk rantai globin dalam molekul hemoglobin. Dengan adanya asupan protein yang cukup, proses sintesis hemoglobin menjadi lebih optimal karena zat besi (heme) dapat berikatan dengan globin secara efisien untuk membentuk struktur hemoglobin utuh.(20)

### **Efektifitas Pemberian Telur Ayam Kampung**

### **Rebus Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil**

Hasil penelitian didapatkan kedua responden mengalami peningkatan kadar hemoglobin setelah dilakukan tindakan pemberian telur ayam kampung rebus satu butir setiap pagi selama 7 hari. Penelitian dilakukan selama 7 hari karena cukup untuk melihat respon awal tubuh terhadap tambahan asupan protein, zat besi, dan vitamin dari telur. Jika penelitian dilakukan selama 3 hari hemoglobin tidak bisa meningkat signifikan karena proses pembentukan sel darah merah membutuhkan waktu beberapa hari ataupun jika penelitian dilakukan selama 14 hari, hasilnya mungkin akan lebih stabil tetapi membutuhkan waktu lebih lama, biaya lebih besar, dan partisipan berisiko drop out (tidak konsisten). Disamping itu evaluasi juga dilakukan dengan mengukur kenaikan kadar hemoglobin, dimana pada kedua responden mengalami peningkatan sebanyak 3 gr/dl. Berdasarkan capaian tersebut dapat dikatakan bahwa pemberian telur ayam rebus dapat menurunkan tingkat cedera pada ibu hamil dengan anemia.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Femmy menunjukkan bahwa rata-rata kadar Hemoglobin pada ibu hamil sebelum diberikan telur ayam rebus adalah  $\geq 10$  gr/dl sedangkan setelah diberikan telur ayam rebus adalah  $\geq 12$  gr/dl.(21) Terdapat peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan dengan p value  $0,001 < 0,05$  dengan nilai mean saat pre test 10,38 dan 11,51 saat post test sehingga diperoleh selisih peningkatan yaitu 1,13. Pemberian telur ayam kampung dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia.(17)

### **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa Pemberian telur ayam rebus efektif untuk mengatasi risiko cedera pada ibu, dibuktikan dengan toleransi aktivitas dan toleransi makan meningkat, kejadian cedera, perdarahan dan gangguan mobilitas menurun, frekuensi nadi, frekuensi pernapasan, denyut jantung radialis dan pola istirahat/ tidur membaik. Pemberian telur ayam kampung rebus pada ibu hamil yang mengalami anemia dapat diberikan sebanyak satu butir setiap pagi selama 7 hari. Temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi telur ayam rebus berpotensi meningkatkan kadar hemoglobin dan



dapat menjadi alternatif intervensi gizi yang sederhana, terjangkau, dan aman bagi ibu hamil dengan anemia. Disarankan agar tenaga kesehatan mempertimbangkan pendekatan ini dalam promosi gizi dan pencegahan anemia pada kehamilan.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Keintjem F, Essing YM, Sjenny T, Dompas R, Lontaan A. Asupan Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *J Ilmu Bidan*. 2022;9(2):72–8.
2. Katili DNO, Umar S, Gres AM. Pengaruh Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Tilango. *Madu J Kesehat*. 2019;8(1):9–22.
3. Manuaba IBG. Ilmu kebidanan penyakit kandungan dan keluarga berencana. Jakarta Egc. 2014;15:157.
4. World Health Organization (WHO). *World Health Statistics 2014*. Geneva, Switzerland: World Health Organization. 2014 [citado 1 Sep 2016].
5. Kementerian Kesehatan RI. Laporan nasional Riskesdas 2018. Lemb Penerbit Badan Penelit dan Pengemb Kesehat (LPB). 2018;
6. Dinkes Temanggung. Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (Lkj IP). Dinkes Temanggung [Internet]. 2021; Available from: [https://dinkes.temanggungkab.go.id/asset/s/dok\\_file/156\\_lkjip-dinkes-2020-lengkap.pdf](https://dinkes.temanggungkab.go.id/asset/s/dok_file/156_lkjip-dinkes-2020-lengkap.pdf)
7. PPNI TPS. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Edisi 1. Jakarta Selatan DPP Dewan Pengurus Pus. 2016;33–40.
8. Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT. Bina Pustaka. 2016.
9. Suheni R, Indrayani T, Carolin BT. Pengaruh Pemberian Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Walantaka Kota Serang. *J Akad Keperawatan Husada Karya Jaya*. 2020;6(2).
10. Umrah AS, Dahlan AK. Pengaruh konsumsi kacang merah terhadap pengobatan anemia pada ibu hamil di Puskesmas sendana Kota Palopo. *Voice of Midwifery*. 2018;8(01):688–95.
11. PPNI. Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI): Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan. Ed I, Cetakan II Jakarta, Persat Perawat Nas Indones. 2018;
12. Sulistianingsih A. Pengaruh pendidikan kesehatan nutrisi dengan anemia pada kehamilan berdasar information motivation behavior skill (IMB) model:: monograf. CV. Rumahkayu Pustaka Utama; 2020.
13. Ophie HIMT, Tjarono S. Kajian Asupan Protein dan Asam Folat Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Lokus Stunting Di Kabupaten Kulon Progo. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta; 2019.
14. Hasdianah & S. Patologi & Patofisiologi penyakit (2nd ed). Yogyakarta : Nuhamedika. 2016.
15. Salamah Dwi. Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Diittktp (Tinggi Kalori Tinggi Protein) Pada Ibu Post Partum Dengan Sc (Sectio Caesarea) DI RSUD KRT Setjonegoro Wonosobo. Universitas Muhammadiyah Gombong; 2024.
16. Pertiwi CA. Perbandingan Kadar Protein Pada Telur Ayam Kampung, Telur Ayam Ras dan Telur Puyuh yang dijual di Pasar Pepelegi Waru Sidoarjo. Universitas Muhammadiyah Surabaya; 2018.
17. Lutfiasari D, Yanuaringsih GP. Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *J bidan Pint*. 2020;1(1):11–20.



18. Rista Partami V. Hubungan Persepsi Dan Motivasi Minum Tablet Tambah Darah Dengan Kadar Hemoglobin Siswi SMA Negeri 2 Singaraja. Poltekkes Denpasar; 2020.
19. Risa Hidayati. 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; 2021.
20. Pibriyanti K, Zahro L, Nabawiyah H. Relationship between micronutrient and anemia incidence in adolencents at Islamic boarding school. Hafidhotun Nabawiyah. 2020;8(3):130–5.
21. Essing YM, Keintjem F, Donsu A. Pengaruh Asupan Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Melonguane Kabupaten Kepulauan Talaud. 2019;

