



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: Maret, 13, 2026

Revised: May, 08, 2026

Available: May, 08, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Pengaruh pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri

Indah Trianingsih*, Marlina, Yusari Asih, Nelly Indrasari, Shindy Bella Aulia

Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Korespondensi penulis: Indah Trianingsih *Email: indahtrianingsih82@gmail.com

Abstract

Background: Anemia among adolescent girls in Indonesia remains quite high. If left untreated, anemia in adolescents will persist into adulthood and significantly contribute to maternal mortality, premature birth, and low birth weight. Anemia in adolescents causes fatigue, decreased concentration, low academic achievement, and can reduce immunity.

Purpose: To determine the effect of providing boiled chicken eggs and iron supplements on increasing hemoglobin levels in adolescent girls.

Method: The study design used a quasi-experimental approach with a one-group pretest-posttest design. The sampling technique used a purposive sampling technique, with 18 adolescent girls. The treatment group was given boiled chicken eggs and iron supplements. The study period was 14 full days. Data analysis used a paired t-test.

Results: This study showed that 13 respondents (72.2%) were anemic before the administration of boiled chicken eggs and iron supplements. After the administration of boiled chicken eggs and iron supplements, 2 respondents (11.1%) were anemic. The statistical test result showed a p-value of 0.000 < 0.05.

Conclusion: There is an effect of giving boiled chicken eggs and iron tablets on increasing hemoglobin levels in adolescent girls.

Keywords: Adolescent Girls; Chicken Eggs; Hemoglobin; Iron Tablets Supplementation.

Pendahuluan: Anemia pada remaja putri di Indonesia masih cukup tinggi. Anemia pada remaja jika tidak tertangani akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap AKI, bayi lahir prematur, dan bayi berat lahir rendah. Anemia pada remaja menyebabkan lekas lelah, konsentrasi belajar menurun, prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan daya tahan tubuh.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri.

Metode: Desain penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest posttest design. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, sampel digunakan sebanyak 18 remaja putri. Kelompok perlakuan diberikan telur ayam rebus dan tablet tambah darah. Waktu penelitian ini adalah selama 14 hari penuh. Uji analisis data menggunakan Paired t-test.

Hasil: Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah anemia 13 responden (72.2%). Sesudah pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah anemia 2 responden (11.1%). Hasil uji statistik p value sebesar 0.000 < 0.05.

Simpulan: Ada pengaruh pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Kata Kunci: Hemoglobin; Remaja Putri; Tablet Tambah Darah; Telur Ayam.

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2849>

Pengaruh pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan saat terjadinya perubahan-perubahan cepat dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial. Proses pematangan fisik juga terjadi perubahan komposisi tubuh sehingga tubuh membutuhkan zat gizi yang tinggi karena berhubungan dengan besarnya tubuh. Perubahan yang berjalan sangat cepat pada bentuk tubuh menyebabkan remaja pada kondisi emosional yang kurang stabil, sehingga remaja cenderung melakukan perbuatan tanpa perhitungan, termasuk perilaku yang tidak sehat karena keinginan individu agar diterima oleh teman-temannya (Eka, Dianita, Sari, Imam, & Praningsih, 2024).

Masalah gizi yang sering dialami remaja adalah anemia. Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya keseluruh sel jaringan tubuh (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Permenkes Nomor 37 Tahun 2012 tentang Penyelenggaraan Laboratorium Pusat Kesehatan Masyarakat, anemia terjadi bila kadar hemoglobin darah menunjukkan nilai <12 gr/dl, anemia ringan 10-12 gr/dl, anemia sedang 8-10 gr/dl, anemia berat <8 gr/dl. Anemia dapat terjadi pada remaja putri. Ketika seorang remaja mengalami anemia, makan tanda dan gejalanya dapat dilihat adalah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), disertai sakit kepala dan pusing, mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, cepat capek serta sulit konsentrasi. Secara klinis penderita anemia ditandai dengan "pucat" pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku dan telapak tangan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Anemia merupakan berkurangnya kapasitas fisik dan mental, namun sering kali tidak terdeteksi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia pada tahun 2018, prevalensi anemia global pada wanita usia 15-49 tahun adalah 29.8% dan terjadi peningkatan di tahun 2019 menjadi 30.6% (World Health Organization, 2023).

Menurut perkiraan WHO tahun 2023 saat ini sekitar 40% anak usia 6-59 bulan, 37% ibu hamil, dan 30% perempuan usia 13-49 tahun di seluruh

dunia mengalami anemia (Djamil, Irianto, & Maritasari, 2023). Prevalensi anemia pada remaja putri di Pakistan 47.9% anemia ringan, 51.7% anemia sedang, dan 5.7% anemia berat (Sulastri & Rahmatul, 2024).

Berdasarkan data survey kesehatan di Indonesia, laporan Riskesdas tahun 2018 yang dirilis oleh Kemenkes RI menunjukkan bahwa kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia masih cukup tinggi dengan 32% artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal itu dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Kategori anemia menunjukan 51% mengalami anemia ringan, 49% anemia sedang, dan 0% anemia berat (Dewi, 2024).

Provinsi Lampung merupakan peringkat pertama di Sumatera sebagai penderita anemia. Data RISKESDAS, tahun 2018 prevalensi anemia pada remaja putri didapatkan 24.6% (Sari & Fitriyana, 2021). Berdasarkan cakupan data remaja putri, pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) yang menjadi salah satu program pemerintah, bahwa terdapat 5 kabupaten dengan cakupan penerimaan tablet tambah masih dibawah target 54% yaitu Kabupaten Lampung Timur dengan 12.1%, Way Kanan 18.0%, Pesisir Barat 20.4%, Lampung Timur 29.3%, dan Tulang Bawang 34.2%. Berdasarkan hal tersebut, Pesisir Barat berada di peringkat ke 3 terendah dalam pemberian tablet tambah darah (Dinas Kesehatan Provinsi. Lampung, 2022).

Data Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Barat Lampung tahun 2023, presentase kadar hemoglobin remaja putri di bawah normal sebesar 33.92%. Sedangkan capaian remaja putri yang mengkonsumsi tablet 33.17% dengan sasaran siswi kelas 7 dan kelas 10 yang berjumlah 12,250 orang (Wulandari, 2023). Menurut keterangan kepala Puskesmas Kecamatan Ngambur yang telah dilakukan skrining tahun 2024 baru mencapai 26.10%.

Berdasarkan upaya pemerintah untuk mencegah terjadinya anemia dapat diberikan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi contohnya seperti pemberian tablet tambah darah pada remaja putri yang mengandung zat besi yang

Indah Trianingsih*, Marlina, Yusari Asih, Nelly Indrasari, Shindy Bella Aulia

Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Korespondensi penulis: Indah Trianingsih *Email: indahtrianingsih82@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2849>

Pengaruh pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri

setara dengan 60 mg besi elemental dan 400 mcg asam folat dengan dosis pemberian 1 tablet/minggu (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat kita berikan untuk mempercepat pembentukan sel darah merah dengan mengonsumsi makanan beragam tinggi zat besi yang bersumber dari zat besi heme dan non heme pada makanan hewani dan makanan nabati misalnya hati sapi, ikan, telur, hati ayam, tiram, kerang, bayam, brokoli, tempe, oncom (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Telur dipilih sebagai pangan karena kelompok ekonomi bawah konsumsi telur lebih tinggi dibanding kelompok ekonomi menengah keatas sebagai sumber gizi yang terjangkau dan mudah di akses. Berdasarkan hal tersebut, hal yang akan dilakukan adalah penambahan zat besi heme, protein, dan vitamin A.

Telur merupakan salah satu makanan zat besi heme yang kaya akan protein, vitamin A, vitamin B, zat besi, mineral, lemak, Zeng, dan lain-lain. Semua asam amino yang diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh manusia terkandung dalam protein telur yaitu sebagai protein seimbang dalam pembentukan hemoglobin. Telur mengandung protein 12.4 gram, vitamin B12, folat yang berperan dalam pembentukan sel darah merah (Hintono, 2022).

Beberapa penelitian sebelumnya tidak ada ketentuan waktu intervensinya namun hasil menunjukkan terjadi peningkatan kadar hb antar sebelum pemberian dan setelah pemberian intervensi. Banyak penelitian juga menunjukkan bahwa konsumsi telur dan tablet Fe secara terpisah dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada penderita anemia. Namun, belum banyak penelitian yang membahas kombinasi kedua intervensi ini, khususnya pada remaja putri. Penelitian lainnya mengenai pengaruh konsumsi telur ayam terhadap peningkatana kadar hemoglobin pada remaja putri di wilayah Siak Hulu dengan intervensi dilakukan selama 7 hari sampel diambil 14 responden. Hasil uji statistik setelah diberi intervensi kadar Hb 11.464 gr/dl dan kadar Hb setelah intervensi 12.307 gr/dl dengan rata-rata peningkatan kadar Hb 0.843 gr/dl sehingga menyatakan terdapat pengaruh konsumsi telur ayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin

remaja putri (Herawati, Rahayu, & Fatmawati, 2022). Mengonsumsi telur ayam dalam jangka panjang juga tidak menimbulkan efek samping bagi remaja putri.

Secara teoritis, penelitian ini berlandaskan pada teori bahwa konsumsi makanan yang kaya akan zat besi, seperti telur, dan suplementasi tablet Fe dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah yang pada gilirannya dapat memperbaiki kondisi anemia. Berdasarkan teori tersebut, diharapkan kombinasi kedua intervensi ini akan memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan dengan hanya mengandalkan satu jenis intervensi.

Berdasarkan dari data pra survey awal terhadap beberapa SMP di Ngambur, Pesisir Barat diantaranya, SMPN 11 dan SMPN 2 Ngambur menunjukan hasil bahwa, di SMPN 11 terdapat 4 dari 10 remaja putri kadar hemoglobin dibawah normal dengan kategori anemia ringan 3 orang, sedang 1 orang. Sedangkan pada SMPN 2 Ngambur, Pesisir Barat terdapat 3 dari 10 remaja putri yang kadar hemoglobinya di bawah normal yaitu anemia ringan 3 orang.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasi eksperimen*. Pendekatan penelitian ini adalah *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja putri kelas 7 di MTS Darusalam Kecamatan Ngambur, Kabupaten Pesisir Barat tahun 2025 sebanyak 62 siswi.

Teknik menghitung ukuran besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus federrer, sehingga didapatkan besar sample sebanyak 16 responden. Menghindari terjadinya drop out dalam penelitian sampel, maka harus ditambah 10% sehingga didapatkan sampel sebanyak 18 responden.

Kriteria inklusi yang digunakan terdiri dari siswi yang bersedia menjadi responden, remaja putri kelas 7, tidak alergi dengan telur, tidak mengidap penyakit kronis, dan tidak dalam keadaan sakit. Selain itu, kriteria eksklusi meliputi remaja putri tidak bersedia menjadi responden, alergi terhadap telur, dan mengidap sakit kronis. Teknik pemilihan sampel menggunakan teknik purposive sampling.

Indah Trianingsih*, Marlina, Yusari Asih, Nelly Indrasari, Shindy Bella Aulia

Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Korespondensi penulis: Indah Trianingsih *Email: indahtrianingsih82@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2849>

Pengaruh pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri

Pengumpulan data menggunakan data primer dan sekunder. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *Easy Touch GCHb* untuk mengecek kadar hemoglobin dan lembar observasi untuk perlakuan. Kemudian analisis statistik menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik parametrik yaitu uji *paired t test*.

HASIL

Table 1. Data Distribusi Frekuensi Responden (N=18)

Variabel	Hasil	Shapiro-Wilk	Mean Difference	T	SD	p-value
Kadar Hb (n/%)						
Sebelum						
Tidak Anemia (>12 gr/dl)	5/27.8	0.800				
Anemia (<12 gr/dl)	13/72.2		-2.0556	-6.982	1.2491	0.000
Sesudah						
Tidak Anemia (>12 gr/dl)	16/88.9	0.354				
Anemia (<12 gr/dl)	2/11.1					

Berdasarkan Tabel 1. diatas sebelum pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah anemia 13 responden remaja putri (72.2%) dan sesudah pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah anemia 2 responden (11.1%). Selain itu, berdasarkan Tabel 1. diperoleh uji paired t-test pada remaja putri yang telah dilakukan pemeriksaan Hb sebelum dan sesudah pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah dengan nilai p-value = 0,000 < 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 18 responden yang mengkonsumsi telur ayam rebus dan tablet tambah darah selama 14 hari untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Sebelum diberikan telur ayam rebus dan tablet tambah darah didapat hasil 13 responden (72.2%) mengalami anemia.

Anemia defisiensi besi pada remaja putri umumnya disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi, pola makan, dan minum yang kurang baik, serta proses menstruasi. Remaja putri yang mengalami menstruasi setiap bulan akan kehilangan darah sekitar 40–50 ml. Apabila durasi menstruasi berlangsung lebih lama hingga mencapai peningkatan 15%, maka volume darah yang hilang dapat mencapai 80–90 ml. Kondisi ini dapat menyebabkan kekurangan zat besi, dan apabila tidak segera ditangani, dapat mengakibatkan anemia defisiensi besi (Chasanah, Basuki, & Dewi, 2019).

Kekurangannya mengkonsumsi makanan yang memiliki zat besi heme yang bersumber dari hewani yang kaya akan protein serta diikuti terjadinya menstruasi kehilangan darah sekitar 15-30% terjadinya anemia. Zat besi merupakan komponen utama dalam pembentukan hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh tubuh (Chasanah et al., 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya mengenai pengaruh konsumsi telur ayam terhadap peningkatana kadar hemoglobin pada remaja putri dengan intervensi dilakukan 1 telur/ hari selama 7 hari. Hasil uji statistik setelah diberi intervensi kadar Hb 11.464 gr/dl dan kadar Hb setelah intervensi 12.307 gr/dl dengan rata-rata peningkatan kadar Hb 0.843 gr/dl (Herawati et al., 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnua dengan judul “Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kadar Hb Pada Remaja Dengan Anemia”, menunjukkan bahwa pemberian tablet tambah darah mampu menurunkan prevalensi anemia sedang secara signifikan dari 87.5% menjadi 12.5% pada remaja putri setelah intervensi (Yulisetyaningrum, Suwato, Rahmawati, Ali, & Maryati, 2023).

Indah Trianingsih*, Marlina, Yusari Asih, Nelly Indrasari, Shindy Bella Aulia

Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Korespondensi penulis: Indah Trianingsih *Email: indahtrianingsih82@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2849>

Pengaruh pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat dipahami bahwa responden dalam penelitian ini memiliki risiko tinggi mengalami anemia yang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Lokasi MTS yang terpencil dan jauh dari fasilitas kesehatan menjadi salah satu kendala dalam pemenuhan kebutuhan gizi, terutama zat besi. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi jajanan kantin seperti mi instan, gorengan, dan makanan kemasan juga turut menyebabkan rendahnya asupan zat besi. Hal ini diperparah dengan minimnya edukasi terkait pentingnya gizi dan pola makan sehat yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Pola makan siswi yang cenderung pilih-pilih makanan serta rendahnya konsumsi makanan bergizi tinggi seperti sayuran hijau, daging, telur, dan sumber zat besi lainnya menjadi faktor pendukung terjadinya anemia.

Selain itu, beban aktivitas yang padat juga dapat memengaruhi stamina dan kebutuhan gizi para siswi. Ketidakseimbangan antara aktivitas yang tinggi dengan asupan nutrisi yang kurang menyebabkan daya tahan tubuh menurun, dan berisiko mengalami anemia, terlebih pada remaja putri yang setiap bulan mengalami menstruasi dan kehilangan darah.

Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian sesudah pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah anemia 2 responden (11.1%). Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan penelitian sebelumnya yang menyatakan penanggulangan dalam meningkatkan kadar hemoglobin adalah dengan konsumsi makanan beragam tinggi zat besi dan konsumsi suplemen tablet Fe (Chasanah et al., 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian lainnya mengenai efektivitas konsumsi telur ayam rebus dan tablet Fe terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia (Sulastri & Rahmatul, 2024). Penelitian ini menunjukkan kelompok intervensi terjadi penurunan persentase anemia dari 46.67% menjadi 6.675% setelah pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah. Sementara pada kelompok kontrol yang hanya menerima tablet tambah darah, penurunan terjadi dari 60% menjadi 46.67%. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah lebih efektif dalam menurunkan kejadian anemia dibandingkan pemberian tablet tambah darah tanpa kombinasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, gambaran distribusi kadar hemoglobin pada remaja putri sesudah pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah ditemukan peningkatan jumlah remaja putri yang tidak mengalami anemia. Hal ini terjadi karena intervensi tersebut memberikan asupan zat besi heme yang kaya akan protein, vitamin, B12, folat, dan mineral lainnya dari telur ayam rebus, serta zat besi dan asam folat sesuai anjuran Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023 dari tablet tambah darah. Kombinasi keduanya bekerja sama secara sinergis dalam membantu pembentukan sel darah merah dalam tubuh. Berbeda dengan kondisi awal yang tidak mendapatkan perlakuan khusus, pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah secara rutin terbukti meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan.

Selanjutnya berdasarkan hasil statistik uji *paired t test* diperoleh nilai *p* sebelum dan sesudah diberikan telur ayam rebus dan tablet tambah darah yaitu nilai $p\ 0.000 < 0.05$ yang artinya ada pengaruh pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri.

Penanggulangan dalam meningkatkan kadar hemoglobin adalah dengan konsumsi makanan beragam tinggi zat besi, konsumsi suplemen tablet Fe, fortifikasi makanan, dan pengobatan penyakit penyerta. Apabila seseorang mengonsumsi makanan beragam tinggi zat besi salah satunya telur, karena telur ayam merupakan sumber zat besi heme hewani yang mudah diserap oleh tubuh yang didalamnya mengandung zat besi tinggi protein, vitamin B12, lemak, mineral, kolin, kalsium dan elemen penting lainnya, sekaligus menawarkan sumber kalori sekitar 140kkal (Chasanah et al., 2019).

Telur yang kaya akan protein, vitamin B12, folat yang berperan dalam pembentukan sel darah merah (Hintono, 2022). Sehingga, kurangnya asupan protein dapat menghambat transportasi zat besi, menyebabkan defisiensi besi, dan akhirnya menyebabkan rendahnya kadar hemoglobin dalam tubuh. Semakin rendah asupan zat besi maka semakin rendah kadar hemoglobin (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Indah Trianingsih*, Marlina, Yusari Asih, Nelly Indrasari, Shindy Bella Aulia

Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Korespondensi penulis: Indah Trianingsih *Email: indahtrianingsih82@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2849>

Pengaruh pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri

Selain konsumsi telur, konsumsi tablet tambah darah sebagai suplemen zat besi juga memegang peran penting dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Tablet tambah darah mengandung zat besi yang setara dengan 60 mg besi elemental dan 400 mcg asam folat yang berfungsi mempercepat proses pembentukan hemoglobin didalam tubuh (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Kombinasi antar telur ayam rebus dan tablet tambah darah terbukti memberikan hasil yang lebih optimal dalam meningkatkan kadar hemoglobin dibandingkan jika diberi secara terpisah. Hal ini sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan RI yang merekomendasikan pemberian tablet tambah darah secara rutin setiap minggu bagi remaja putri sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan anemia.

Efek buruk yang dapat disebabkan oleh anemia salah satunya konsumsi makanan (Chasanah et al., 2019). Adapun tanda dan gejala yang dapat dilihat adalah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lelai), disertai sakit kepala dan pusing, mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, cepat capek, serta sulit konsentrasi. Dampak ditimbulkan adalah penurunan kesehatan reproduksi, terhambatnya perkembangan motorik, kemampuan dan konsentrasi belajar yang menurun, pertumbuhan tidak optimal, menurunkan kebugaran fisik, menurunkan daya tahan tubuh (Dieny, Tsani, & Jauharany, 2021). Semua ini akan mengganggu aktivitas sehari-hari remaja putri dan berdampak negatif terhadap kualitas hidup serta perestasi belajar mereka.

Hal ini sesuai dengan penelitian lain tentang efektivitas konsumsi telur dan tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia dengan p value sebesar $0.000 < 0.05$ yang artinya zat besi heme berefektifitas terhadap peningkatan kadar hb pada remaja putri (Maysaropah, Noviyani, & Ciptiasrini, 2024).

Sudah banyak penelitian-penelitian yang dilakukan terkait pengaruh kadar hemoglobin terhadap telur ayam rebus dan tablet tambah darah. Adanya perbedaan hasil dari setiap penelitian dikarenakan perbedaan jenis populasi yang diteliti,

metode yang diteliti, serta metode yang dipergunakan untuk menilai variabel dependent yaitu kadar hemoglobin.

Sehingga berdasarkan hal tersebut, pemberian kombinasi telur ayam rebus dan tablet tambah darah efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri. Hal ini didasarkan pada kandungan gizi dari kedua bahan tersebut yang saling melengkapi. Tablet tambah darah mengandung zat besi non-heme dan asam folat yang berperan penting dalam proses pembentukan hemoglobin. Namun, penyerapannya dalam tubuh dapat terhambat jika tidak disertai dengan asupan protein hewani yang cukup.

Sehingga, kombinasi pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah dianggap mampu meningkatkan asupan zat besi sekaligus membantu tubuh dalam penyerap dan memanfaatkannya untuk pembentukan hemoglobin, sehingga berdampak signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan pihak sekolah agar mendukung upaya promotif dan preventif terkait kesehatan remaja putri. Hal ini dapat dilakukan melalui kegiatan rutin seperti penyuluhan gizi, peningkatan kesadaran akan pentingnya konsumsi telur ayam rebus, serta pemberian tablet tambah darah secara berkala.

SIMPULAN

Data menunjukkan bahwa sebelum intervensi berupa pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah, terdapat 13 responden (72.2%) yang mengalami anemia dengan kadar hemoglobin di bawah 12 gr/dl. Setelah intervensi diberikan secara teratur, jumlah remaja putri yang mengalami anemia menurun drastis menjadi hanya 2 responden (11.1%). Penurunan ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Intervensi tersebut terbukti efektif dalam membantu memperbaiki kondisi anemia pada kelompok sasaran.

Indah Trianingsih*, Marlina, Yusari Asih, Nelly Indrasari, Shindy Bella Aulia

Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Korespondensi penulis: Indah Trianingsih *Email: indahtrianingsih82@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2849>

Pengaruh pemberian telur ayam rebus dan tablet tambah darah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri

DAFTAR PUSTAKA

- Chasanah, S. U., Basuki, P. P., & Dewi, I. M. (2019). Anemia penyebab, strategi pencegahan dan penanggulangannya bagi remaja. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952.
- Dewi, A. (2024). Skrining Anemia Remaja Putri SMKN 1 Negara Kabupaten Jembrana. *Jurnal Solma*. 13(2), 958-966.
- Dieny, F. F., Tsani, A. F. A., & Jauharany, F. F. (2021). Buku Pintar Santri Bebas Anemia. *Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2022). *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Lampung*. Lampung: Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. Diakses dari: <https://opendata.lampungprov.go.id/organisasi/8b31bdaa-48f2-4137-b152-854746c35b0c?page=10>
- Djamil, R. A., Irianto, S. E., & Maritasari, D. Y. (2023). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III di Kabupaten Way Kanan Provinsi Lampung Tahun 2022. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 7(1), 149-156.
- Dianita, E. M., Sari, P. N., Imam, N., & Praningsih, S. (2024). *Kenali lebih jauh Anemia pada remaja*. Jawa Tengah: Penerbit Tahta Media.
- Herawati, M., Rahayu, A. O. S., & Fatmawati, F. (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.
- Hintono, A. (2022). *Ilmu Pengetahuan Telur*. Semarang: Undip Press Semarang.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Dan Remaja Putri*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI. Diakses dari: <https://repository.kemkes.go.id/book/841>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Kementerian Kesehatan RI Pedoman Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari: <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-pedoman-pencegahan-dan-penanggulangan-anemia-pada-remaja-putri-dan-wanita-usia-subur>
- Maysaropah, S., Noviyani, E. P., & Ciptiasrini, U. (2024). Efektifitas Konsumsi Telor dan Tablet Fe terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia di Puskesmas Ciputat Tahun 2023. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(4), 64-70.
- Sari, R., & Fitriyana, F. (2021). Pengaruh konsumsi telur terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(2), 574-582.
- Sulastri, S., & Rahmatul, A. (2024). Efektifitas Konsumsi Telur Ayam Rebus Dan Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Klinik I Bekasi Tahun 2023. *Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak Bersama Masyarakat*. 2(1).
- World Health Organization. (2023). Prevalence of anaemia in women of reproductive age. *The Global Health Observatory*. Diakses dari: https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children
- Wulandari, W., (2023). Gernas Aksi Bergizi Tuntaskan Anemia Pesisir Barat Kunci Pencegahan Stunting. *Radio Republik Indonesia*. Diakses dari: <https://rri.co.id/bandar-lampung/kesehatan/450285/about.html>
- Yulisetyaningrum, Y., Suwanto, T., Rahmawati, R., Ali, M., & Maryati, A. (2023). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kadar Hb Pada Remaja Dengan Anemia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 300-306.

Indah Trianingsih*, Marlina, Yusari Asih, Nelly Indrasari, Shindy Bella Aulia

Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Korespondensi penulis: Indah Trianingsih *Email: indahtrianingsih82@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i5.2849>