

PENGARUH KONSUMSI TELUR TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI ANEMIA

EFFECT OF EGG CONSUMPTION ON IMPROVEMENT ON THE EFFECT OF EGG CONSUMPTION ON IMPROVEMENT HEMOGLOBIN LEVELS IN ADOLESCENT PRINCESSES EXPERIENCE ANEMIA

Rita Sari¹, Yeti Septiasari², Fitriyana³, Nurwinda Saputri⁴

^{1,2,3,4} F.Kes Universitas Muhammadiyah Pringsewu

E-mail: ritasari74@gmail.com

ABSTRAK

Anemia khususnya pada remaja dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional, sehingga dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak seperti daya tahan tubuh menurun, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, prestasi belajar menurun. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konsumsi telur terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri yang mengalami anemia. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen Semu dengan Rancangan *one grup pretest posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yaitu semua penderita anemia yang ada di Kelurahan Tanjung Ratu, besar sampel didapatkan menggunakan rumus *Uji T* Independen sebanyak 10, kemudian pengambilan sampel menggunakan teknik *Consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan penelitian ini dengan menggunakan lembar observasi, Lembar Standar Operasional Prosedur (SOP) dan alat pengukur Hb (*Hb Meter*). Peneliti melakukan analisis bivariat yaitu menggunakan uji *paired test*. 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.

Kata Kunci: Telur, Kadar Hemoglobin, Anemia, Remaja Putri

ABSTRACT

Anemia, especially in adolescents, can cause physical growth inhibition, behavioral and emotional disorders, so that it can affect the growth and development of brain cells such as decreased immunity, weakness and hunger, impaired learning concentration, decreased learning achievement. This study aims to determine the effect of egg consumption on increasing hemoglobin levels in adolescent girls who have anemia. The research design used in this study was a quasi-experimental research with one group pretest-posttest design. The population in this study were young women, namely all anemia sufferers in Tanjung Ratu Village, the sample size was obtained using the Independent T Test 10 formula, then sampling using the Consecutive sampling technique. The instrument used in this research is to use the observation sheet, Standard Operating Procedure Sheet (SOP) and Hb measuring instrument (Hb Meter). Researchers conducted a bivariate analysis using paired tests. The results of statistical tests obtained p value of 0.001, carried out by consuming 36 boiled eggs given for 6 days with the division of 1 day 6 boiled eggs eaten at 2 morning, 2 evening and 2 night. Before being given boiled egg therapy, the maximum value was 11.7 g / dl and after therapy, the maximum value was 12.0 g / dl. So it can be concluded that there is an effect of Egg Consumption on Increasing Hb Levels in Anemic Girls in Tanjung Ratu Village, Central Lampung.

Keywords: Eggs, Hemoglobin Levels, Anemia, Teenage Girl

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 pematangan fungsi endokrin. Pada saat proses pematangan fisik, juga terjadi perubahan komposisi tubuh. Periode Adolesensia ditandai dengan pertumbuhan yang cepat (*Growth Spurt*) baik tinggi badannya maupun berat badannya. Pada periode *growth spurt*, kebutuhan zat gizi tinggi karena berhubungan dengan besarnya tubuh, keadaan kekurangan zat besi pada remaja akan menimbulkan masalah kesehatan yaitu Anemia^{1,2}.

Anemia sendiri merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut *World Health Organization* prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Wilayah Asia dan Afrika merupakan penyumbang kasus terbanyak dengan prevalensi anemia 85% dengan penderita anemia adalah para wanita. Di Asia Tenggara, terdapat 202 juta wanita muda mengalami anemia. Prevalensi anemia di India menunjukkan angka sebesar 45% remaja putri telah dilaporkan mengalami anemia defisiensi zat besi. Angka tersebut yang menyebutkan bahwa Negara berkembang memiliki resiko lebih besar di banding Negara maju, tentu hal ini tidak terlepas dari factor ekonomi³.

Indonesia tercatat sebagai salah satu negara dengan jumlah penderita anemianya cukup banyak dengan prevalensi 48.9% di tahun 2018, angka tersebut mengalami kenaikan yang signifikan dibandingkan data pada tahun 2013 dengan prevalensi 37,1%. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, jumlah penderita anemia di Indonesia terdiri dari 26,4 persen anak-anak, 12,4 persen laki-laki usia 13-18 tahun, 16,6 persen laki-laki di atas 15 tahun, 22,7 persen perempuan usia 13-21 tahun, Dari data tersebut kembali menunjukkan bahwa wanita dengan rentang usia 13-21 tahun memiliki prevalensi yang sangat tinggi⁴.

Provinsi Lampung juga memiliki prevalensi kasus anemia yang cukup besar, Data RISKESDAS (2018) Provinsi Lampung adalah provinsi yang memiliki prevalensi anemia tertinggi di pulau Sumatera dengan presentase 63%. Data tersebut juga menunjukkan bahwa 24,6%, penderita anemia di provinsi Lampung terjadi pada usia remaja putri. Angka kejadian anemia pada remaja tertinggi terjadi di Kabupaten Mesuji sebesar 36,1% sedangkan urutan kedua yaitu Kabupaten Lampung Timur sebesar 35,4%⁴.

Anemia khususnya pada remaja dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional. Hal ini dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga dapat menimbulkan daya tahan tubuh menurun, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, prestasi belajar menurun serta dapat

mengakibatkan produktivitas kerja yang rendah, produktivitas menurun, sulit berkonsentrasi serta daya tahan tubuh lemah sehingga mudah terserang penyakit⁴.

Gangguan ini juga dapat menimbulkan masalah - masalah reproduksi dimana remaja beranjak dari masa kanak-kanak menjadi dewasa dan tumbuh relatif cepat sehingga bentuk dan fungsi berubah. Bila hal ini terganggu maka proses menstruasi akan terganggu menyebabkan gangguan pada proses kehamilan, bahkan bila hamil akan mengalami perdarahan, sehingga penting sekali untuk dapat mengkonsumsi telur ini sebagai alternatif untuk penambahan zat besi pada remaja.⁵

Penatalaksanaan anemia dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti mengkonsumsi tablet Fe. Tablet Fe adalah suatu tablet mineral yang sangat dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah (hemoglobin). Salah satu unsur penting dalam proses pembentukan sel darah merah adalah adanya kandungan tablet Fe. Namun pengetahuan yang terbilang minimal mengenai anemia oleh remaja putri menimbulkan mencegah yang minim pula atas kejadian anemia, oleh sebab itu remaja putri perlu dibekali dengan pengetahuan tentang anemia dan pola asupan makanan sebagai terapi bagi penderita anemia, salah satu bahan makanan yang cocok bagi penderita anemia adalah telur⁶.

Telur merupakan sumber protein yang murah dan mudah diperoleh demikian pula kandungan asam amino esensialnya, hampir setara dengan yang berasal dari air

susu ibu. Beragam vitamin juga terdapat dalam telur, vitamin A, D, serta vitamin B kompleks termasuk B 12. telur juga menyimpan zat-zat mineral lainnya seperti zat besi, kalsium, fosfor, sodium dan magnesium. Telur sama sekali tidak mengandung karbohidrat meskipun memiliki kalori 59 kalori (248 kj). Oleh sebab itu telur dapat dijadikan salah satu alternatif guna meningkatkan kadar Hb darah pada remaja putri yang rentan mengalami anemia^{6,7}. Adapun mekanisme penyerapan telur sebagai protein ini adalah untuk mengatur proses metabolisme dalam bentuk hormon dan enzim sebagai mekanisme pertahanan tubuh dalam melawan berbagai zat toksik dan mikroba lain, serta dapat memelihara jaringan dan sel tubuh manusia. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sri Karyati tentang pengaruh konsumsi telur terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia di kudu diperoleh hasil yang mengatakan Ada perbedaan Konsumsi telur terhadap kenaikan kadar Hb antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah diberikan perlakuan yaitu meningkat dari 10,5 gr/dl menjadi 11,6 gra/dl¹. Adapun penelitian yang hampir serupa pernah dilakukan oleh Fitri Astuti dengan judul pengaruh konsumsi telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin dengan hasil yang mengatakan rebusan telur dapat meningkatkan kadar hb secara efektif⁸. Penelitian sejalan ini menunjukkan bahwa Telur memberikan dampak yang baik untuk kenaikan kadar Hb pada remaja.⁹ Berdasarkan latar belakang diatas menggambarkan bahwa masalah anemia khususnya pada remaja putri masih cukup

tinggi, oleh karenanya penulis merasa tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia di Kelurahan Tanjung Ratu Lampung Tengah Tahun 2020”

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan Rancangan *one grup pretest posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang menderita anemia yang ada di Kelurahan Tanjung Ratu, besar sampel didapatkan menggunakan rumus *Uji T Independen* sebanyak 10 responden, kemudian pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Consecutive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1-30 Juni 2020 pada remaja di Kelurahan Tanjung Ratu Lampung Tengah. Instrumen dan alat yang digunakan penelitian ini dengan menggunakan lembar observasi, Lembar Standar Operasional Prosedur (SOP) dan alat pengukur Hb (*Hb Meter*). Analisa univariat pada penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan makanan yang dikonsumsi

dan kadar Hb setelah dan sebelum dilakukan terapi konsumsi telur. Selanjutnya peneliti melakukan analisis bivariat yaitu menggunakan uji *paired test*, untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan terapi konsumsi telur dengan menggunakan derajat kemaknaan 95% atau dapat pula dengan perbandingan p-value dengan nilai $\alpha = 0.05$.

HASIL

1. Univariat

Tabel.1 Distribusi Frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur responden yang mengalami anemia

Umur	Frekuensi	Persentase
16	1	10
17	2	20
18	4	40
19	3	30
Total	10	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan umur responden paling banyak adalah 18 tahun (40%), lalu 19 tahun (30%), selanjutnya 17 tahun (20%), dan terakhir 16 tahun (10%).

Tabel 2. Rata-Rata Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Terapi Pemberian Telur Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia

Hemoglobin	Mean(SD)	Median	Minimum	Maksimum
Sebelum	10,58(0,60)	10,6	9,7	11,7
Sesudah	10,840 (0,54)	10,75	10,2	12,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata Hemoglobin sebelum penelitian adalah 10,58 (0,60) gr/dl, dengan nilai medium 9,7 gr/dl dan nilai maksimum 11,7 gr/dl. Dan setelah dilakukan penelitian rata-rata

Hemoglobin setelah penelitian adalah 10,840 (0,54) gr/dl, dengan nilai medium 10,2 gr/dl dan nilai maksimum 12,0 gr/dl, dalam hal ini responden mengkonsumsi 6 butir telur rebus setiap harinya yang

diberikan selama 6 hari dengan 1 hari 6 telur rebus dimakan 2 pagi, 2 siang dan 2 malam, sehingga dapat dilihat nilai sebelum dilakukan penerapan terapi telur

2. Bivariat

Analisa ini digunakan untuk melihat pengaruh konsumsi telur terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia, maka dilakukan analisis uji beda berpasangan *T paired test* dengan CI 95% dan $\alpha = 0,05$ dapat dilihat pada tabel berikut. Dalam menentukan analisis uji beda berpasangan, peneliti melakukan uji normalitas. Berdasarkan jumlah

di dapat nilai maksimum 11,7 gr/dl dan setelah dilakukan penerapan terapi telur didapatkan nilai maksimum 12,0 gr/dl.

responden sebanyak 10 orang maka uji yang digunakan adalah *Shapiro wilk*. Berikut merupakan hasil uji normalitas pada penelitian ini. Pada hasil uji normalitas Delta kadar hemoglobin sebelum dan setelah penelitian didapatkan nilai p value $0,014 < 0,05$ yang berarti distribusi data normal. Oleh sebab itu maka uji beda rata-rata yang dipilih adalah uji T berpasangan (*T Paired Test*).

Tabel 3. Analisis Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia

Pengaruh telur terhadap hemoglobin	Mean (SD)	SE Mean	95% CI	t	P value
	0,26(0,17)	0,05	0,1375 – 0,3825	4,801	0,001

Berdasarkan Tabel 3 terdapat adanya peningkatan kadar hemoglobin yaitu 0,26 (0,17) gr/dl (CI 95% 0,1375 – 0,3825), hal ini menunjukkan bahwa konsumsi telur dapat mempengaruhi peningkatan kadar HB pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Masa remaja adalah merupakan proses fisiologi dan sosial dimana seseorang anak tumbuh menjadi dewasa. WHO mendefinisikan remaja dimulai dari usia 10-14 tahun sebagai remaja muda, remaja akhir 15-20 tahun. Masa remaja meningkatkan aktivitasnya untuk pertumbuhan dan perkembangan¹⁰, Hasil penelitian ini didapatkan umur responden perempuan paling banyak adalah usia 18 tahun (40%), lalu 19 tahun (30%), selanjutnya 17 tahun (20%), dan terakhir 16 tahun (10%).

Remaja perempuan lebih cenderung untuk menderita anemia dikarenakan perempuan lebih membutuhkan energi, protein dan zat-zat lainnya dibandingkan dengan remaja laki-laki terutama kebutuhan akan zat besi. Kebutuhan zat besi ini penting bagi remaja perempuan untuk menggantikan zat besi yang dikeluarkan/hilang setiap bulannya pada saat menstruasi¹¹. Sehingga penting sekali para remaja memahami bahwa kekurangan asupan Zat besi dapat mengganggu masa pertumbuhan. Penatalaksanaan anemia secara non farmakologi dapat menggunakan Makan

makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) dan bahan 16 makanan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, tempe)^{12,2}.

Penelitian serupa pada Rohimah dan Haryati (2014) yang menyatakan bahwa kadar hemoglobin pada remaja sebelum perlakuan termasuk pada kategori anemia yaitu $11,1 \pm 0,95$ gr/dl. Remaja dalam penelitian ini anemia karena proses pertumbuhan yang membutuhkan banyak zat besi namun konsumsi makanan yang tidak mencukupi, sehingga remaja mengalami anemia¹³.

Rata-rata kadar Hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia sebelum di lakukan terapi pemberian konsumsi telur

Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata Hemoglobin sebelum penelitian adalah $10,58(0,60)$ gr/dl, dengan nilai medium $9,7$ gr/dl dan nilai maksimum $11,7$ gr/dl. WHO menjelaskan bahwa anemia pada remaja merupakan kondisi defisiensi tubuh dengan indikasi kadar haemoglobin <12 gr/dl atau lebih rendah dari batas normalnya. Anemia merupakan indikator dari kesehatan dan nutrisi yang kurang (WHO, 2011). Tanda dan gejala anemia biasanya tidak khas dan sering tidak jelas, seperti : pucat, mudah lelah, pusing dan mata berkunang, berdebar, takikardia, dan sesak napas. Kepucatan bisa diperiksa di telapak tangan, kuku, dan *konjunktiva palpebra*.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi anemia akibat kekurangan zat besi adalah mempraktekkan pola makan bergizi seimbang. Pola makan bergizi seimbang terdiri dari aneka ragam makanan, termasuk sumber pangan hewani yang kaya zat besi, dalam jumlah yang

proporsional. Makanan yang kaya sumber zat besi contohnya telur, hati, ikan, daging dan unggas. Sedangkan buah-buahan akan meningkatkan penyerapan zat besi karena mengandung vitamin C yang tinggi^{15,17}

Berbeda dengan Rohimah dan Haryati (2014) yang menyatakan bahwa kadar hemoglobin pada remaja setelah perlakuan termasuk pada kategori normal yaitu $13,31 \pm 0,99$ gr/dl. Hasil ini dikarenakan penelitian dilakukan selama 10 hari dan pada awal penelitian, kadar hemoglobin lebih tinggi bila dibandingkan *pretest*, dalam penelitian ini responden diberikan telur setengah matang dengan direbus dan diberikan 1 kali dalam sehari.

Dikhawatirkan gangguan anemia pada remaja ini juga dapat menimbulkan masalah - masalah reproduksi dimana remaja beranjak dari masa kanak-kanak menjadi dewasa dan tumbuh relatif cepat sehingga bentuk dan fungsi berubah. Bila hal ini terganggu maka proses menstruasi akan terganggu menyebabkan gangguan pada proses kehamilan, bahkan bila hamil akan mengalami perdarahan, sehingga penting sekali untuk dapat mengkonsumsi telur ini sebagai alternatif untuk penambahan zat besi pada remaja¹⁶

Berdasarkan hasil diatas, peneliti berasumsi bahwa, remaja sangat berisiko mengalami anemia karena proses pertumbuhan. Remaja juga mengalami menstruasi yang mengeluarkan darah setiap bulannya. pola makan yang tidak teratur membuat remaja menjadi mengalami anemia.

Rata-rata kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia setelah di lakukan terapi pemberian konsumsi telur

Hasil penelitian ini didapatkan rata-rata Hemoglobin setelah penelitian adalah 10,840 (0,54) gr/dl, dengan nilai medium 10,2 gr/dl dan nilai maksimum 12,0 gr/dl. Pada akhir penelitian ini, menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada remaja masih termasuk dalam kategori anemia. Namun demikian telah ada peningkatan setelah mengonsumsi 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 protein¹³

Berdasarkan hasil diatas, peneliti berasumsi bahwa, rata-rata kadar hemoglobin meningkat pada saat setelah penelitian. adanya peningkatan ini dikarenakan telur mengandung protein dan zat besi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin, adapun komposisi dalam telur ini adalah vitamin A, D, serta vitamin B kompleks termasuk B 12. telur juga menyimpan zat-zat mineral lainnya seperti zat besi, kalsium, fosfor, sodium dan magnesium.

Analisis Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin yaitu 0,26(0,17) gr/dl (CI 95% 0,1375 – 0,3825). Hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,001 yang berarti, ada pengaruh Pengaruh Konsumsi telur Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Remaja Putri

Yang Mengalami Anemia di Kelurahan Tanjung Ratu Lampung Tengah.

Telur dapat menjadi makanan alternatif selain daging untuk mencukupi asupan protein di tubuh. Satu butir telur mengandung 1 mg zat besi serta antioksidan dan protein yang tinggi. Oleh karena itu, telur dapat memenuhi kebutuhan vitamin dalam tubuh yang hilang akibat anemia. Penelitian mengungkapkan bahwa kandungan nutrisi yang ada pada telur dapat memberikan manfaat bagi kesehatan dan dapat ampuh perangi anemia, karena penderita anemia membutuhkan lebih banyak asupan zat besi untuk menambah produksi hemoglobin¹³.

Sejalan dengan penelitian Rohimah dan Haryati (2014) yang menjelaskan bahwa Telur Ayam merupakan zat besi Heme. Kandungan zat besi heme lebih mudah diserap dan tidak mengganggu penyerapannya. pada penelitian ini menunjukkan bahwa selama 10 hari menggunakan *alat automatic analyzer sysmex KX 21* menunjukkan rerata kadar Hb remaja putri sebelum perlakuan 11,1 gr % \pm 0,95 gr %, setelah perlakuan 13,31 gr % \pm 0,99 gr %. *p* = 0,000. hasil ini menunjukkan zat besi heme berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri¹⁴.

Didukung penelitian, Karyati (2016) yang menyebutkan bahwa kenaikan kadar Hb pada seseorang dikarenakan tubuh mendapatkan asupan gizinya berupa protein telur dimana protein ini mampu memberikan zat besi kepada tubuh sehingga kadar Hb pada tubuh mengalami kenaikan. Hasil tersebut didapat dikarenakan responden patuh dan rutin mengonsumsi telur selama yang disarankan peneliti yaitu 3 hari sehingga responden terpenuhi akan kebutuhan zat

besinya melalui protein hewani yaitu telur¹.

Sejalan dengan penelitian Makansing (2019) dengan judul penelitian Efektifitas Pemberian Telur Ayam Ras Dan Telur Ayam Kampung Terhadap Peningkatan Hb Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Lirung Kecamatan Salibabu Kabupaten Kepulauan Talaud. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa hasil uji *paired sample t test* menunjukkan bahwa ada pengaruh mengonsumsi telur ayam kampung dan telur ayam ras terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri Setelah diberikan telur ayam kampung kadar Hb meningkat 2,4gr/dl dengan p value 0,001, diberikan dengan cara di rebus setengah matang 2kali dalam 1 hari, begitu juga dengan kelompok kontrol setelah diberikan telur ayam ras terjadi peningkatan 1,95gr/dl dengan p value 0,001, namun dari kedua kelompok peningkatan signifikan terjadi pada kelompok perlakuan dengan pemberian telur ayam kampung^{14,19}.

Berdasarkan hasil penelitian dan elaborasi penelitian, peneliti berasumsi bahwa Peningkatan kadar hemoglobin yang hanya 0,26 menunjukkan karena pada pasien anemia penyerapan besi lebih banyak. Selain itu penelitian ini hanya dilakukan selama tiga hari. Hal ini dikarenakan karena proses peningkatan kadar hemoglobin membutuhkan waktu. Hasil uji menunjukkan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh konsumsi telur dengan peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

KESIMPULAN

Usia responden pada penelitian ini paling banyak ialah usia 18 tahun (40%), rata-rata kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia di Kelurahan Tanjung Ratu Lampung Tengah sebelum di lakukan terapi konsumsi telur rebus

matang adalah nilai maksimumnya 11,7 gr/dl. Kemudian setelah dilakukan penerapan terapi telur rebus matang ini rata-rata kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia meningkat dengan nilai maksimum 12,0 gr/dl. Hasil uji statistik ada pengaruh pengaruh konsumsi telur terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri yang mengalami anemia di Kelurahan Tanjung Ratu Lampung Tengah (*p-value*=0,0001).

SARAN

Disarankan untuk penelitian selanjutnya mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan subjek yang lebih banyak dan menggunakan kelompok kontrol tentang terapi telur terhadap peningkatan kadar hemoglobin dengan menambahkan faktor confounding untuk mengontrol pengaruh terapi telur. Disarankan untuk mengembangkan ilmu keperawatan tentang penanganan anemia pada remaja terutama pada terapi telur tentang dampaknya terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja. Disarankan untuk fasilitas kesehatan terutama di Puskesmas untuk mengembangkan program penanganan anemia, melalui media promotif tentang manfaat makanan yang mengandung zat besi dan murah contohnya terapi telur ayam pada remaja. Disarankan agar remaja putri dapat mengonsumsi telur ayam kampung dan telur ayam ras secara teratur sebagai alternatif nutrisi karena teruji efektif terhadap peningkatan kadar hemoglobin.

DAFTAR PUSTAKA

1. Karyati, S. (2016). *Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VII SMP N 6 Kediri*. Vol. 3(2302-1433), 9
2. Sari R, Handayani Y, Saputri N, Ardina R, Nurul Atika H. (2020). *The Effect Of Compress Therapy With Yellow Ginger Ginger (Zingiber*

- Officinale) On The Reduction Of Pain Intensity In Elderly Suffering With Gout Arthritis. Systematic Reviews in Pharmacy (Sys Rev Pharm.) SRP. 2020;11(11):269-272. doi: 10.31838/srp.2020.11.39*
3. WHO (2013). *Angka Kejadia Anemia*. World Health Organization.
 4. Risesdas (2018). *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI*. Depkes RI.
 5. Prijatmi I, Rahayu S. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Kebidanan Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
 6. Tarwoto (2012). *Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Sistem Hematologi*. Jakarta, Trans Info Medikal.
 7. Sulistianingsih A, Saputri N. (2020). *Kehamilan Bebas Anemia Pendekatan Menggunakan Information Motivation Behavior (IMB) Skill Model*. CV. Rumahkayu Pustaka Utama: Bukit Bintang
 8. Boga (2010). "Nutrition For Helth." *International Food Research Journal* 21(1), 24. .
 9. Astuti, F. (2017). *Pengaruh Konsumsi Telur Itik Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Buayan*, Program Studi Diploma III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong Tahun 2016-2017
 10. Cristian P, Smith ER. 2018. *Adolescent Undernutrition: Global Burden, Physiology, And Nutritional Risk*. *Journal Ann Nutr Metab*. Vol 2018. No.72. Hal 316-328
 11. Ersila (2017) *Edukasi Berbasis Nutrisi dan Budaya pada Penderita Luka Kronis*, Universitas Riau
 12. Proverawati (2011). *Anemia Dan Hemoglobin*. Yogyakarta:Nuhamedika.
 13. Sediaoetama, A. (2010). *Ilmu Gizi*. Jakarta, Dian Rakyat.
 14. Makansing, NY. (2019). *Efektifitas Pemberian Telur Ayam Ras Dan Telur Ayam Kampung Terhadap Peningkatan Hb Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 3 Lirung Kecamatan Salibabu Kabupaten Kepulauan Talaud*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado
 15. Kemenkes RI. 2015. *Buku Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah*. Kemenkes RI. Jakarta
 16. Diana MD. (2009). Fungsi dan Metabolisme Protein dalam Tubuh Manusia. Studi literatur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 4, No. 1
 17. Sugita (2016). *Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester Ii Di Bpm Wilayah Kerja Puskesmas Klaten Tengah*. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*.
 18. Rohimah, YT. Haryati DS. (2014). *Pengaruh Pemberian Zat Besi Hem Dan Non Hem Pada Diet Harian Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri Yang Mengalami Anemia*. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. Vol.3, No.2 Hal 106-214.
 19. Saputri N, Suwarsa O, Susiarno H. 2017. *Analysis Of Causes Of Maternal Death in Sukabumi West Java*. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol 5, No 1 (2020).