

**PENGARUH KONSUMSI TELUR AYAM BURAS TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS BANJAR BARU
KABUPATEN TULANG BAWANG**

**Supartini, Iis Tri Utami
jannatunnaim892@gmail.com**

ABSTRAK

Anemia merupakan kondisi dimana kadar Hb berada di bawah normal. Dalam kehamilan dianggap sebagai salah satu faktor resiko bagi ibu dan janin dan juga berhubungan dengan peningkatan insidensi mortalitas dan morbiditas ibu dan bayi, Riskesdas 2018 mendapatkan anemia terjadi pada 48,9% dengan persentase terbesar pada usia 15-24 tahun. Pengobatan alternatif untuk mengatasi anemia dapat memberikan terapi non farmakologis yaitu telur ayam buras. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi telur ayam buras terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di wilayah Kerja Puskesmas Banjar Baru Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2021. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian *quasi eksperimen* dengan menggunakan metode pendekatan *pretest dan posttest control group design*. Populasi dalam penelitian adalah semua ibu hamil Trimester III yang mengalami anemia di Puskesmas Banjar Baru Kabupaten Tulang Bawang pada bulan Januari tahun 2021 sejumlah 43 orang. Sampel 36 orang. Analisis bivariat menggunakan uji *t Independen*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum konsumsi telur ayam buras pada kelompok intervensi adalah 9,9 gr/dl, sesudah konsumsi telur ayam buras adalah 11,9 gr/dl, rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberi tablet Fe adalah 9,9 gr/dl, sesudah diberi tablet Fe adalah 11,2 gr/dl, rata-rata peningkatan kadar Hb setelah pemberian telur ayam buras pada kelompok intervensi adalah 2,0 gr/dl. Rata-rata peningkatan kadar Hb pada kelompok kontrol adalah 1,2 g/dl. Ada pengaruh pemberian telur ayam buras terhadap kadar Hb pada ibu hamil yang mengalami anemia di Puskesmas Banjar Baru Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2021. Saran pada petugas kesehatan agar dapat mengoptimalkan penyuluhan mengenai konsumsi telur ayam buras guna meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

Kata Kunci : Telur Ayam Buras, Anemia, Ibu Hamil

THE EFFECT OF DOMESTIC CHICKEN EGG CONSUMPTION ON THE INCREASE IN HEMOGLOBIN LEVELS IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER IN THE BANJAR BARU COMMUNITY HEALTH CENTER, TULANG BAWANG REGENCY, IN 2021

ABSTRACT

Anemia in pregnancy is considered a risk factor for mother and fetus and is also associated with an increased incidence of maternal and infant mortality and morbidity, Riskesdas 2018 found anemia occurred in 48.9% with the largest percentage at 15-24 years of age. Other alternative treatments to treat iron deficiency anemia can provide pharmacological therapy derived from natural ingredients, namely native chicken eggs. The purpose of this study was to determine the effect of domestic chicken egg consumption on the increase in hemoglobin levels in pregnant women in the third trimester in the Banjar Baru Community Health Center, Tulang Bawang Regency, in 2020. This research method is a quantitative research. A quasi-experimental research design using a pretest and posttest control group design approach. The population in the study were all pregnant women with anemia at the Banjar Baru Community Health Center, Tulang Bawang Regency in January 2021, with a total of 43 people. Sample 36 people. Bivariate analysis using Independent t test. The results showed that the average increase in Hb levels after giving free-range chicken eggs in the intervention group was 2.0 gr / dl. The average increase in Hb levels in the control group was 1.2 g / dl. There is an effect of giving free-range chicken eggs on Hb levels in pregnant women who have anemia at the Banjar Baru Community Health Center, Tulang Bawang Regency in 2020. Suggestions for health workers are to optimize counseling on the consumption of native chicken eggs to increase hemoglobin levels in pregnant women with anemia.

Keywords: Domestic Chicken Eggs, Anemia, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Anemia dalam kehamilan dianggap sebagai salah satu faktor resiko bagi ibu dan janin dan juga berhubungan dengan peningkatan insidensi mortalitas dan morbiditas ibu dan bayi (Manuaba, 2012). Prevalensi anemia diperkirakan 9% di negara-negara maju, sedangkan di negara berkembang prevalensinya 43%. Riskesdas 2018 mendapatkan anemia terjadi pada 48,9% dengan persentase terbesar pada usia 15-24 tahun (Riskesdas, 2018).

Kabupaten Tulang Bawang prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 28,4%. dengan kasus anemia dengan Hb kurang dari 11 gr/dl di Puskesmas Banjar Baru tahun 2017 terdapat 16,7%, tahun 2018 terdapat 14,2%, dan tahun 2019 adalah 21,5% (Profil Puskesmas Banjar Baru, 2020).

Dampak anemia pada ibu hamil ialah mengalami pendarahan saat melahirkan, bayi berat lahir rendah (BBLR), IQ tidak optimal, bayi mudah terinfeksi dan mudah menderita gizi buruk (Ariyani, 2016). Pencegahan dan pengobatan anemia dapat ditentukan dengan memperhatikan faktor-faktor penyebabnya, jika penyebabnya adalah masalah nutrisi, penilaian status gizi dibutuhkan untuk mengidentifikasi nutrient yang berperan dalam kasus anemia. Anemia gizi dapat disebabkan oleh berbagai macam nutrisi penting sebagai pembentukan hemoglobin. Defisiensi Fe yang umum terjadi di dunia merupakan penyebab utama terjadinya anemia gizi (Fatmah, 2011; Yuliandari, 2018).

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi dilaksanakan melalui beberapa program diantaranya berupa pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) yang diprioritaskan pada ibu hamil. Hal ini dikarenakan kelompok ibu hamil merupakan kelompok rawan yang sangat berpotensi memberikan kontribusi terhadap tingginya Angka Kematian Ibu (AKI). Untuk mencegah anemia gizi pada ibu hamil dilakukan suplementasi Tablet Tambah darah (TTD) dengan dosis pemberian sehari sebanyak satu tablet (60 mg Elemental Iron

dan 0,25 mg Asam Folat) berturut – turut minimal 90 hari selama masa kehamilan (Pritasari dan Damayanti, 2017).

Program pemerintah yang telah dijalankan dalam pendistribusian tablet Fe untuk ibu hamil sudah mendekati target nasional dan kepatuhan ibu dalam mengkonsumsi tablet Fe sudah cukup baik. Namun kedua hal tersebut masih belum memberi gambaran penurunan kejadian anemia di Indonesia maupun di Provinsi Lampung. Selain suplementasi Tablet Tambah Darah diimbangi dengan konsumsi makanan yang mengandung zat besi (Pritasari, Damayanti Didit, 2017).

Sumber zat besi pada umumnya terdapat dalam daging, ayam dan ikan mempunyai ketersediaan biologik tinggi, besi di dalam kacang-kacangan mempunyai ketersediaan biologik sedang dan besi dalam sebagian besar sayuran terutama yang mengandung asam oksalat tinggi, seperti bayam mempunyai ketersediaan biologik rendah. Sebaiknya di perhatikan kombinasi makanan sehari – hari yang terdiri atas campuran sumber besi berasal dari hewan dan tumbuh – tumbuhan serta sumber gizi lain yang dapat membantu sumber absorpsi. Menu makanan di Indonesia sebaiknya terdiri atas nasi, daging/ayam/ikan, kacang – kacangan serta sayuran dan buah yang kaya akan vitamin C serta makanan yang mengandung protein tinggi misalnya telur) (Pritasari, Damayanti Didit, 2017).

Kandungan gizi telur kaya akan protein yang bermutu tinggi. Rata-rata kadar protein telur adalah 12-16% atau sekitar 7-8 gram protein dalam satu butir telur yang cukup besar. Di dalam telur juga ada kandungan sejenis mineral mikro yang sangat penting, yaitu zat besi, seng dan selenium. Telur mengandung zat besi yang cukup baik. Kandungan besi telur adalah 1,04 mg pada telur utuh dan 0,95 mg pada kuning telur. Sementara itu, kandungan zat seng pada telur adalah sebesar 0,72 mg telur utuh dan 0,58 mg kuning telur (Anwar dan Khomsan, 2009).

Ibu hamil trimester III yang mengkonsumsi tablet Fe dengan

mengonsumsi telur ayam buras rebus satu butir sehari pada pukul antara 16.00-20.00 WIB selama 14 hari, kenaikan kadar Hb akan lebih tinggi dibandingkan yang tidak mengonsumsi telur ayam ras rebus (Dessy Lutfiasari, dkk, 2020).

Berdasarkan hasil pra survey yang peneliti lakukan di puskesmas Banjar Baru pada bulan Desember tahun 2020, di peroleh hasil rata-rata perbulan ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC pada trimester ke III sebanyak 96 orang, dan 43 ibu hamil tersebut kadar Hb 9-< 11gr%. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh konsumsi telur ayam buras terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di wilayah Kerja Puskesmas Banjar Baru Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2021.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini telah dilaksanakan di wilayah Puskesmas Banjar Baru Kabupaten Tulang Bawang, penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Januari 2021. Penelitian ini menggunakan rancangan analisis dengan menggunakan pendekatan *quasi eksperimen*. Populasi dalam penelitian adalah semua ibu hamil trimester III yang mengalami anemia di Puskesmas Banjar Baru Kabupaten Tulang Bawang pada bulan Desember tahun 2020 sejumlah 43 orang. Dalam penelitian ini menggunakan 36 ibu hamil dengan anemia, 18 sebagai kelompok intervensi yaitu diberi tablet Fe + telur ayam buras dan 18 sebagai kelompok kontrol atau hanya mengonsumsi tablet Fe. Jenis data yang dikumpulkan adalah jenis data primer. Jenis data primer yaitu data diambil dari subjek penelitian secara langsung dengan haemometer atau Hb Digital pada saat sebelum dan sesudah perlakuan. Analisa univariat dilakukan dengan analisis distribusi frekuensi dan hasil statistik deskriptif dari variabel yang diteliti meliputi mean, median, standart deviasi, nilai minimal dan maksimal. Pada penelitian ini analisa univariat dilakukan meliputi variabel

independen kadar Hb sebelum dan sesudah diberi telur ayam buras. Uji Normalitas data bertujuan untuk mendeteksi distribusi data dalam suatu variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data yang memiliki distribusi normal. Cara untuk mendeteksi normalitas distribusi data, salah satunya menggunakan uji Shapiro-Wilk karena sampel <50. Analisa bivariat dilakukan untuk melihat perbedaan antara peningkatan kadar HB pada kelompok intervensi dengan peningkatan kadar HB pada kelompok kontrol. Uji dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan variabel bebas dan varibel terikat. Uji yang digunakan adalah uji T-Independen.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Usia:		
< 20 Tahun	3	8.3%
20-35 Tahun	27	75.0%
35 Tahun	6	16.7%
Pendidikan:		
Tamat SMP	14	38.9%
Tamat SMA	15	41.7%
Tamat PT	7	19.7%
Pekerjaan:		
Ibu Rumah	27	75.0%
Tangga Bekerja	9	25.0%
Total	36	100.0

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil dari 36 ibu Ibu Hamil Trimester III di wilayah Kerja Puskesmas Banjar Baru Kabupaten Tulang Bawang sebagian besar berusia antara 20-35 tahun (75.0%),

merupakan tamatan SMA (41.7%) dan tidak bekerja (75.0%).

b. Rata-Rata Kadar Hemoglobin Pada Ibu hamil Sebelum Konsumsi Telur ayam buras

Tabel 2.

Rata-Rata Kadar Hb Sebelum Diberi Telur Ayam Buras Pada Ibu Hamil Trimester III

Kadar HB	Mean	Standar Deviasi	Minimum-Maksimum	95% CI	N
Intervensi	9.9	0.329	9.3-10.4	9.8-10.1	18
Kontrol	9.9	0.504	9.2-10.4	9,7-10.1	18

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil pengukuran rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum konsumsi telur

ayam buras pada kelompok intervensi adalah 9,9 gr/dl, dan pada kelompok kontrol adalah 9,9 gr/dl.

c. Rata-Rata Kadar Hb Sesudah Diberi Telur Ayam Buras

Tabel 3.

Rata-Rata Kadar Hb Sesudah Diberi Telur Ayam Buras Pada Ibu Hamil Trimester III

Kadar HB	Mean	Standar Deviasi	Minimum-Maksimum	95% CI	N
Intervensi	11.9	0.585	10.8-12.8	11.6-12.2	18
Kontrol	11.2	0.353	10.5-12.1	11.0-11.4	18

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil pengukuran rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil sesudah konsumsi telur ayam

buras pada kelompok intervensi adalah 11,9 gr/dl, dan pada kelompok kontrol adalah 11,2 gr/dl.

2. Analisis Bivariat

Tabel 4.

Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Buras Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III

Peningkatan Kadar Hb	Mean	Standar deviasi	Min-Max	p Value	N	SE
Intervensi	2.0	0.45	1,1-2,7	0.000	18	.14078
Kontrol	1.2	0.36	0,5-1,9		18	.14078

Berdasarkan tabel 3 juga didapatkan data rata-rata peningkatan kadar Hb setelah pemberian telur ayam buras pada kelompok intervensi adalah 2,0 gr/dl, dengan standar deviasi 0,45 dan standar eror 0,14.

Sedangkan rata-rata peningkatan kadar Hb pada kelompok kontrol adalah 1,2 g/dl dengan standar deviasi 0,36, dan standar eror 0,14, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata peningkatan kadar Hb

antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Hasil uji statistik didapatkan nilai $\square = 0,000$ (p hitung $< \alpha=0,05$), artinya pada $\square = 5\%$ dapat diartikan ada pengaruh konsumsi telur ayam buras terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di wilayah Kerja Puskesmas Banjar Baru Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2021.

B. Pembahasan

1. Univariat

a. Rata-rata kadar HB sebelum Pemberian Telur Ayam Buras

Berdasarkan tabel 2 didapatkan data bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum konsumsi telur ayam buras pada kelompok intervensi adalah 9,9 gr/dl, dan rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberi tablet Fe adalah 9,9 gr/dl.

Perubahan hematologi selama kehamilan antara lain dikarenakan terjadinya peningkatan oksigen, perubahan sirkulasi yang makin meningkat terhadap plasenta dan janin serta kebutuhan suplai darah untuk pembesaran uterus sehingga terjadi peningkatan volume darah yaitu peningkatan volume plasma dan sel darah merah (Bakta, 2012).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lutfiasari (2020) tentang pengaruh konsumsi telur ayam ras terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil, yang menunjukkan bahwa kadar hb sebelum diberikan telur ayam ras rebus rata-rata berkisar 9,21 gr% dengan Hb tertinggi yaitu 10,4 gr% dan Hb terendah yaitu 7 gr% setelah diberikan telur ayam ras rebus rata-rata berkisar 10,99 gr% dengan Hb tertinggi yaitu 11,6 gr% dan Hb terendah yaitu 10 gr%, terhadap pengaruh konsumsi telur ayam ras terhadap kadar hemoglobin ibu hamil.

Menurut peneliti rendahnya kadar HB pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Banjar Baru Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2021 disebabkan karena masih ditemukan ibu hamil yang

berusia < 20 tahun atau > 35 tahun, sehingga berpengaruh terhadap produksi kadar hemoglobin ibu, selain itu karena pola makan masyarakat yang tidak baik, dimana ibu hamil kurang mengkonsumsi sumber zat besi terutama protein hewani. Kecenderungan ibu hamil untuk tidak mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam juga menyebabkan rendahnya kadar Hb pada ibu hamil.

b. Rata-Rata Kadar Hb Sesudah Diberi Telur Ayam Buras

Berdasarkan tabel 2 juga didapatkan data bahwa rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberi tablet Fe adalah 11,2 gr/dl, dan rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil sesudah konsumsi telur ayam buras pada kelompok intervensi adalah 11,9 gr/dl.

Kandungan gizi telur ayam ras kaya akan protein yang bermutu tinggi. Rata-rata kadar protein telur adalah 12-16 % dalam satu butir telur yang cukup besar, di dalam telur juga ada kandungan sejenis mineral mikro yang sangat penting, yaitu zat besi, seng, dan selenium. Telur mengandung zat besi yang cukup baik. Di dalam telur ayam ras juga mengandung zat yang sangat penting dan cukup tinggi yakni zat besi 6,5 mg, seng 6,0 mg dan selenium 5,8 mg. Selain itu, kandungan tambahan dalam telur ayam ras berupa lemak, kolesterol, vitamin A, vitamin D, Riboflavin, asam folat, vitamin B12, choline, pospor dan zink (D. P. RI, 2010).

Telur mengandung zat besi yang cukup baik. Kandungan besi telur ayam ras adalah 6,5 mg pada telur utuh, 0,2 mg pada putih telur dan 6,3 mg pada kuning telur. Sementara itu, kandungan zat seng pada telur ayam ras adalah sebesar 6,0 mg telur utuh dan 0,2 mg kuning telur dan putih telur 5,8 mg. (D. P. RI, 2010).

Zat besi adalah komponen dalam perumusan pembentukan hemoglobin yang mempunyai peran penting dalam penyaluran dan penyimpanan oksigen.

Defisiensi besi dapat terjadi karena metabolisme energi oleh otot tidak berjalan dengan sempurna akibat kekurangan oksigen. Sedangkan oksigen yang dibutuhkan oleh sel – sel otot ini diangkut oleh zat besi dalam darah yaitu hemoglobin (Bakta, 2012).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Prijanto (2019) tentang Pengaruh Telur Ayam Rebus (*Ova Cocta Pullum*) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Teling Atas Kota Manado menggunakan hasil nilai rata-rata kadar hemoglobin kelompok intervensi pre-test sebesar 10,1 gr/dL dan kelompok kontrol 9,7 gr/dL rata-rata kadar hemoglobin kelompok intervensi post-test 10,6 gr/dL dan kelompok kontrol pre 9,9 gr/dL, ada pengaruh mengkonsumsi telur ayam rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III di Puskesmas Teling Atas Kota Manado.

Menurut peneliti perubahan kadar hemoglobin berkaitan dengan konsumsi telur ayam ras rebus pada ibu hamil dikarenakan telur ayam ras rebus yang mengandung zat besi dengan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh, maka akan semakin memperbaiki zat besi dalam tubuh

2. Pengaruh Pemberian Telur ayam buras Terhadap Kadar Hb

Hasil penelitian menunjukkan bahwa data rata-rata peningkatan kadar Hb setelah pemberian telur ayam buras pada kelompok intervensi adalah 2,0 gr/dl, dengan standar deviasi 0,45. Sedangkan rata-rata peningkatan kadar Hb pada kelompok kontrol adalah 1,2 g/dl dengan standar deviasi 0,36, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata peningkatan kadar Hb antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Hasil uji statistik didapatkan nilai $\square = 0,000$ (p hitung $< \alpha=0,05$), artinya pada $\square = 5\%$ dapat diartikan ada pengaruh konsumsi telur ayam buras

terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di wilayah Kerja Puskesmas Banjar Baru Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2021.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sugita, Supiati (2016) tentang Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester II Di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Klaten Tengah. Hasil penelitian menunjukkan perubahan kadar Hb ibu hamil trimester II antara pre dan post konsumsi tablet Fe dengan konsumsi telur ayam ras rebus dan tanpa konsumsi telur ayam ras rebus menunjukkan p value 0,001 ($<0,05$), berarti terdapat perbedaan kadar Hb ibu hamil trimester II sebelum dan sesudah konsumsi tablet Fe antara kelompok dengan konsumsi telur ayam ras rebus dan kelompok tanpa konsumsi telur ayam ras rebus. Konsumsi telur ayam ras rebus efektif untuk peningkatan kadar Hb pada ibu hamil trimester II di wilayah kerja Puskesmas Klaten Tengah.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Lutfiasari (2020) tentang pengaruh konsumsi telur ayam ras terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil, yang menunjukkan bahwa kadar hb setelah diberikan telur ayam ras rebus rata –rata berkisar 10,99 gr% dengan Hb tertinggi yaitu 11,6 gr% dan Hb terendah yaitu 10 gr%.

Ibu hamil trimester III yang mengkonsumsi tablet Fe dengan mengkonsumsi telur ayam ras rebus satu butir sehari pada pukul antara 16.00-20.00 WIB selama satu bulan, kenaikan kadar Hb akan lebih tinggi dibandingkan yang tidak mengkonsumsi telur ayam ras rebus.

Menurut peneliti hal ini disebabkan karena kandungan gizi telur kaya akan protein yang bermutu tinggi. Rata-rata kadar protein telur adalah 12-16 % atau sekitar 7-8 gram protein dalam satu butir telur yang cukup besar. di dalam telur juga ada kandungan sejenis mineral

mikro yang sangat penting, yaitu zat besi, seng, dan selenium. Telur mengandung zat besi yang cukup baik. Kandungan besi telur adalah 1,04 mg pada telur utuh dan 0,95 mg pada kuning telur. Sementara itu, kandungan zat seng pada telur adalah sebesar 0,72 mg telur utuh dan 0,58 mg kuning telur. Sehingga dengan konsumsi telur ayam ras rebus efektif untuk peningkatan kadar Hb pada ibu hamil trimester III

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum konsumsi telur ayam buras pada kelompok intervensi adalah 9,9 gr/dl, sesudah konsumsi telur ayam buras adalah 11,9 gr/dl,
2. Rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberi tablet Fe adalah 9,9 gr/dl, sesudah diberi tablet Fe adalah 11,2 gr/dl,
3. Ada pengaruh konsumsi telur ayam buras terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di wilayah Kerja Puskesmas Banjar Baru Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2021.

B. Saran

1. Petugas kesehatan khususnya di Puskesmas Banjar Baru Kabupaten Tulang Bawang
Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian telur ayam buras berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia, dengan demikian diharapkan kepara petugas kesehatan agar dapat mengoptimalkan penyuluhan mengenai konsumsi telur ayam buras guna meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia
2. Bagi Ibu hamil dengan Anemia
Kepada ibu hamil yang mengalami anemia diharapkan untuk mengkonsumsi telur ayam buras selama 30 hari, serta mengkonsumsi tablet Fe dengan cara yang tepat agar mendapatkan absorpsi yang, seperti mengkonsumsinya dengan

menggunakan air putih atau jus buah, tidak mengkonsumsinya bersama dengan teh.

3. Bagi Universitas Aiyah Pringsewu
Menambah keragaman pustaka bagi Prodi DIV Kebidanan Universitas Aisyah Pringsewu khususnya program studi DIV Kebidanan tentang konsumsi telur ayam buras. Mengembangkan penelitian serupa dengan menggunakan variabel yang berbeda seperti pola makan atau pola konsumsi sumber telur ayam buras.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, I. F., & Khomsan, I. A. (2009). *Makan Tepat Badan Sehat*. Hikmah.
- Ariani, 2017, Ilmu Gizi, Yogyakarta, Nuha Medika
- Almatsier, Sunita. 2012. "Prinsip Dasar Ilmu Gizi ". Jakarta. Gramedia Pustaka. Umum.
- Cunningham, F. G., & Gant, N. F. (2010). *Dasar-Dasar Ginekologi Dan Obstetri*. Jakarta: EGC.
- Fatmah. (2011). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat: Anemia*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hastang, L. V., & Prayudi, A. (2011). Beberapa faktor yang mempengaruhi jumlah permintaan telur ayam ras oleh konsumen di pasar Pa'Baeng-Baeng Makassar. *J Agribisnis*, 10(3), 1-13.
- Hidayat, A.A.. (2014). Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data. Jakarta : Salemba Medika.
- Jazil,N., A. Hintono, S. Mulyani (2013)Penurunan Kualitas Telur Ayam Ras dengan Intensitas Warna coklat kerabang berbeda selama penyimpanan.Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan Vol. 2 No. 1

- Lutfiasari, D., & Yanuaringsih, G. P. (2020). Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Bidan Pintar*, 1(1), 11-20.
- Mansjoer (2012), Kapita Selekta Kedokteran, edisi 4, Jakarta : Media. Aesculapius.
- Manuaba, I.B.G. (2012). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, & Keluarga. Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Kesehatan. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Pritasari, D. D., & Lestari, N. T. (2017). Gizi Dalam Daur Kehidupan. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia. *Kementerian Kesehatan RI*.
- Sugita, S., & Supiati, S. (2016). Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar HB Pada Ibu Hamil Trimester II Di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Klaten Tengah. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2).
- Suheni, R., Indrayani, T., & Carolin, B. T. (2020). Pengaruh Pemberian Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Walantaka Kota Serang. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 6(2).
- Sukarni, I. (2013). Margareth. *Kehamilan, Persalinan, dan Nifas: Dilengkapi dengan Patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sukarni & Wahyu. (2013). Buku Ajar: Keperawatan Maternitas. Yogyakarta. Nuha Medika
- Sulistiati. (2003). Pengaruh Berbagai Macam Pengawet dan Lama Penyimpanan terhadap Kualitas Telur Konsumsi. Fakultas Peternakan, Institut Pertanian Bogor
- Umar, R. Z. (2017) Karakteristik Fisik Dan Fungsional Telur Konsumsi Yang Difermentasi Dengan Bakteri *Lactobacillus plantarum* Pada Suhu Dan Lama Inkubasi
- Yuliandani, F. A., Dewi, R. K., & Ratri, W. K. (2017). Pengaruh Pemberian Konsumsi Ubi Jalar Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Riset Kesehatan*, 6(2), 28-34.
- Yuli. (2017). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas. Jakarta: Trans Info Media.