



EFEKTIFITAS TELUR AYAM REBUS DAN SAYUR BAYAM TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TM I DI PMB S BELITUNG TIMUR TAHUN 2023

Riega Alindi¹, Uci Ciptiasrini², Magdalena Tri P A

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Universitas Indonesia Maju

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Universitas Indonesia Maju

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Universitas Indonesia Maju

E-mail: riegaalindi@gmail.com

Article History:

Received: 20-04-2024

Revised :19-05-2024

Accepted:24-05-2024

Keywords:

Anemia, Telur Ayam

Rebus, Sayur Bayam,

Kadar Hemoglobin

Abstract: Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dan eritrosit lebih rendah daripada nilai normal. Anemia pada ibu hamil membawa akibat dan komplikasi yang berisiko tinggi untuk terjadinya keguguran, perdarahan, Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR), atonia uteri, inersia uteri, dan retensio plasenta. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk efektifitas telur ayam rebus dan sayur bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil TM I di PMB S Belitung Timur. Penelitian ini menggunakan metode quasi experiment dengan menggunakan desain one group pretest – posttest. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang datang ke PMB yang mengalami anemia atau kadar hemoglobin dibawah 11 gr/dL di PMB S yang memenuhi kriteria Inklusi. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan metode totally sampling. Hasil penelitian yaitu menunjukkan ada kenaikan rerata kadar hemoglobin sebelum (10,340) dan sesudah (11,570) diberikan telur ayam rebus dengan nilai p value (0,001), ada kenaikan rerata kadar hemoglobin sebelum (10,380) dan sesudah (11,530) diberikan sayur bayam pada kelompok intervensi II dengan nilai p value (0,004). Kesimpulannya adalah perbedaan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia sebelum dan sesudah diberikan telur ayam rebus pada kelompok intervensi I dan diberikan sayur bayam pada kelompok intervensi II menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kenaikan kadar hemoglobin yang signifikan terhadap ibu hamil anemia di PMB S Belitung Timur.

© 2024 SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia WHO (*World Health Organization*) 2018 melaporkan bahwa Anemia selama kehamilan menyumbang 40% kematian ibu di negara berkembang.

Anemia biasanya disebabkan oleh perdarahan akut dan kekurangan zat besi, yang sering kali berinteraksi satu sama lain. Prevalensi ibu hamil yang mengalami kekurangan darah adalah sebesar 35% - 75% yang berdampak pada hampir separuh jumlah ibu hamil yang mengalami dampak penyakit di dunia, dimana 52% terjadi di negara non industri dan 23% di negara maju. negara maju dan kondisi ini terus meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan (WHO, 2019).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, antara 40 hingga 50 persen ibu hamil mengalami anemia, atau 5 dari 10 ibu hamil. Angka kejadian defisiensi zat besi pada ibu hamil pada tahun 2018 meningkat pesat, yaitu (48,9%), prevalensi anemia pada ibu hamil pada kelompok usia cukup, usia 15-24 tahun (84,6%), usia 25-34 tahun (33,7%), jatuh tempo 35-44 tahun (33,6%), jatuh tempo 45-54 tahun (24%). Berdasarkan data Badan Kesejahteraan Sosial Kota Bogor, tingkat terjadinya kelemahan masih sangat tinggi dengan prevalensi sebesar 37,1%. Meskipun pemerintah telah melaksanakan program pengendalian defisiensi zat besi pada ibu hamil, angka kepuatan masih tinggi (Kementrian kesehatan RI, 2018).

Jika dilihat dari Profil Lembaga Bantuan Sosial Pemerintah Kepulauan Bangka Belitung, Angka Kematian Ibu (AKI) pada tahun 2018 sebesar 167,24/100.000 kelahiran hidup, pada tahun 2019 Angka Kematian Ibu sebesar 137,33/100.000 kelahiran hidup, Sedangkan pada tahun 2020 jumlah kematian ibu sebanyak 26 kasus dan pada tahun 2020 jumlah kematian neonatus 0-28 hari sebanyak 135 kasus dengan penyebab terbesar adalah BBLR sebanyak 54 kasus (40%). Sementara informasi rata-rata ibu hamil yang mendapat TTD (90 tablet) pada tahun 2018 sebesar 94,3%, pada tahun 2019 prevalensi ibu hamil yang mendapat TTD (90 tablet) sebesar 92,49%, hal ini menunjukkan adanya penurunan. pada ibu hamil yang mengalami TTD dan prevalensi kelemahan pada ibu hamil pada tahun 2018 sebesar 9,66%, tahun 2019 sebesar 8,67% dan tahun 2020 sebesar 7,89% (Profil Dinkes Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, 2021).

Kekurangan zat besi atau kekurangan zat besi merupakan penyebab paling umum terjadinya kelemahan pada ibu hamil karena kebutuhan akan zat besi meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Menurut temuan penelitian yang dilakukan Herdiani pada tahun 2019, kekurangan zat besi merupakan kelemahan yang terjadi ketika simpanan zat besi dalam tubuh habis. Akibatnya simpanan zat besi yang tersedia untuk pembentukan trombosit merah semakin sedikit, sehingga berdampak pada produksi hemoglobin (Hb) yang juga akan menurun (Charumati LV, 2018).

Dampak anemia saat hamil akan berbeda-beda. Wanita seringkali mengalami gejala ringan hingga berat ketika mengalami sakit-sakitan, yang terkadang membawa akibat buruk bagi ibu dan anak yang dikandungnya. Risiko kematian ibu, tingginya angka kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan kematian perinatal semuanya meningkat akibat anemia pada kehamilan dan persalinan. Selain itu, pengeringan sebelum melahirkan dan pasca kehamilan lebih sering ditemukan pada wanita dengan kelemahan. Mencegah dan mengendalikan kekurangan zat besi dalam darah dapat dilakukan melalui berbagai upaya, antara lain Tablet Penunjang Darah (TTD) yang dibutuhkan oleh wanita yang sedang hamil. Pasalnya, ada kelompok ibu hamil yang lebih berisiko meninggal muda (MMR) dibandingkan perempuan lainnya. Cara mencegah kekurangan darah

merah pada ibu hamil antara lain nutrisi zat besi sebesar 60 mg dan nutrisi B9 0,25 mg yang sebaiknya diberikan selama kurang lebih 90 hari berturut-turut selama kehamilan (Lutfiasari et al., 2020).

Didapatkan data pada bulan Januari hingga Juni di Puskesmas Martapura yang menunjukkan bahwa sebanyak 1.895 (100%) ibu hamil, dan 333 (17,57%) ibu hamil mengalami kekurangan gizi selama hamil. Dalam laporan dasar yang berfokus pada sepuluh wanita hamil yang ditemui kelemahan selama kehamilannya, lebih dari 7 orang mengalami kekurangan darah dengan rata-rata kadar hemoglobin <11 g/dl, dan biasanya para ibu hanya mengonsumsi tablet tambah darah tanpa sumber makanan luar biasa yang dapat meningkatkan hemoglobin, khususnya sayuran hijau yaitu bayam. Penelitian yang dipimpin oleh para ahli mengenai pemberian tablet tambah darah dan bayam selama 14 hari secara andal dan tepat dapat menaikkan kadar hemoglobin pada sel darah merah dibandingkan dengan memberikannya selama 7 hari, pemberian selama 14 hari telah membantu menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil lemah. Oleh karena itu, diduga bahwa bayam dan 120 mg zat besi setiap hari (dua kali sehari) dapat meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 1,43 g/dl pada ibu hamil dengan kulit pucat (Okvitasari et al., 2021).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Katili dengan judul Di Wilayah Kerja Puskesmas Pengaruh Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Trimester Pertama. Dari hasil pemeriksaan diketahui 10 orang ibu hamil mengalami pucat ringan pada kelompok mediasi dan setelah diberi telur ayam rebus, hasilnya menunjukkan bahwa setelah empat belas hari, kadar HB pada ibu hamil mengalami perbedaan yang sangat besar, hingga lebih spesifik dengan nilai rata-rata 2,00 gr/dl. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan bahwa peningkatan kadar HB pada kelompok intervensi disebabkan oleh kelompok yang rutin mengonsumsi telur ayam rebus dalam 2 minggu (Katili et al., 2019).

Informasi dari PMB S pada bulan Januari sampai Agustus 2023 menunjukkan bahwa kunjungan ibu hamil sebanyak 45 orang dan mengalami anemia sebanyak 15 orang ibu hamil yaitu 30%. Mengingat gambaran di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Telur Ayam Rebus Dan Sayur Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil TM I Di PMB S Belitung Timur Tahun 2023”.

LANDASAN TEORI

Anemia

Pengertian Anemia

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah lebih sedikit dari biasanya, dan kekurangan zat besi adalah suatu kondisi dimana jumlah trombosit merah lebih sedikit dari biasanya atau tingkat hemoglobin (protein pengangkut oksigen) yang lebih rendah pada trombosit merah. Rata-rata ukuran hemoglobin, laki-laki mempunyai Hb 14 gram-18 gram, dan perempuan mempunyai Hb 12 gram-16 gram. Sedangkan kadar Hb 10 gram hingga 8 gram tergolong anemia ringan, 8 gram hingga 5 gram tergolong anemia sedang, dan kadar Hb kurang dari 5 gram tergolong anemia berat (Agustina et al., 2020).

Pemberian Telur Ayam Rebus Pada Ibu Hamil Dengan Anemia

Telur merupakan sumber protein yang sederhana dan mudah di dapat. Satu butir telur ayam utuh mengandung protein, zat besi, seng, selenium, lemak, kolesterol, vitamin A, vitamin D, riboflavin, asam folat, vitamin B12, kolin, fosfor dan seng. Putih telur ayam mengandung protein, lemak, vitamin A, riboflavin, asam folat, vitamin B12, fosfor, zat besi, zinc, selenium dan zinc. Selain itu, kuning telur mengandung kolin, fosfor, zinc, zat besi, zinc, selenium, lemak, kolesterol, vitamin A, vitamin D, riboflavin, asam folat, dan vitamin B12. Telur sama sekali tidak mengandung pati meskipun memiliki 59 kalori (248 kj). Oleh karena itu, telur dapat dijadikan pilihan untuk meningkatkan kadar Hb darah pada ibu hamil yang rentan kekurangan zat besi. Sistem pengawetan telur sebagai protein adalah dengan mengatur siklus metabolisme sebagai bahan kimia dan katalis sebagai alat penjaga tubuh terhadap berbagai zat beracun dan berbagai organisme, serta dapat mengatur jaringan dan sel tubuh manusia.

Pemberian Sayur Bayam Pada Ibu Hamil Dengan Anemia

Salah satu pilihan untuk mengatasi masalah kekurangan darah atau anemia bisa dilakukan dengan mengonsumsi sayuran hijau, salah satunya bayam. Zat besi yang terkandung dalam bayam sangat tinggi yaitu 3,9 mg/100 gram. World Wellbeing Association (WHO) dalam Rohmatika (2018) menulis bahwa solusi pemerintah dalam mengatasi masalah anemia pada kehamilan adalah dengan memberikan suplementasi zat besi dan asam folat. 8,3 miligram zat besi per 100 gram bayam yang dimasak Menambahkan zat besi pada bayam berperan dalam produksi trombosit merah atau hemoglobin. Zat besi merupakan komponen utama penyusunan hemoglobin. Bayam hijau sendiri mempunyai segudang manfaat cemerlang karena kaya akan kalsium, vitamin A, asam L-askorbat dan vitamin E, serat serta beta-karoten. Selain itu, bayam juga memiliki kandungan zat besi yang sangat tinggi untuk mencegah kelemahan. Kandungan mineral pada bayam sangat tinggi, terutama Fe pada bayam juga sangat tinggi disamping kandungan vitamin B khususnya folat. Bayam 200 mg siap, rebus dengan 500 ml air, panaskan air hingga berbuih, lalu masukkan bayam, tambahkan ½ sdm garam dan ¼ sdm gula pasir. Usahakan untuk tidak memanaskan bayam terlalu lama atau membutuhkan waktu sekitar 3 menit dengan intensitas sedang. Karena jika memakan waktu terlalu lama maka kandungan zat dalam bayam bisa hilang, 100 mg bayam matang mengandung 8,3 mg zat besi. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian bahwa mengonsumsi zat besi dan bayam hijau secara terpisah selama 7 hari secara rutin dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang lemah. Peningkatan kadar hemoglobin setelah 7 hari pengorganisasian pada penelitian ini adalah 0,541 g/dl. Oleh karena itu, pemberian tablet zat besi dan bayam dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang sakit-sakitan. Kebetulan, dalam penelitian yang dipimpin oleh para analis, pemberian tablet zat besi dan bayam selama 14 hari secara konsisten dan akurat dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah lebih banyak dibandingkan dengan pemberian tablet zat besi hanya selama 7 hari, pemberian multi hari ini juga membantu memperkuat peningkatan tersebut. kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan kelemahan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bayam dan 120 mg zat besi per hari (dua kali sehari) dapat meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 1,43 g/dl pada ibu hamil dengan anemia.

(Okvitasari et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuasi eksperimen (Quasi Experiment Methode). Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh pada sesuatu yang diberi perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang dapat dikendalikan. Kuasi eksperimen menggunakan seluruh subjek dalam kelompok ibu hamil trimester I dengan anemia untuk diberi perlakuan (treatment). Pada penelitian ini peneliti menggunakan perlakuan terapi non farmakologi yaitu dengan mengonsumsi telur ayam rebus dan sayur bayam untuk mencari pengaruhnya terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil (Sugiyono, 2018). Populasi penelitian ini adalah ibu hamil anemia yang berkunjung ke BPM S dengan jumlah populasi 20. Besar sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil TM I dengan anemia yang berada di wilayah kerja PMB S Belitung Timur sebanyak 20 responden yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 10 responden untuk kelompok intervensi pemberian telur ayam rebus dan 10 responden untuk kelompok intervensi pemberian sayur bayam. analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis data univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Umum Responden

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik umum responden berdasarkan usia ibu, usia kehamilan, paritas, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan tingkat pendapatan di wilayah kerja PMB S Belitung Timur (n=20)

Karakteristik	Kelompok			
	Intervensi I		Intervensi II	
	f	%	f	%
Usia Ibu				
< 20 tahun	2	20	1	10
20 - 35 tahun	7	70	8	80
> 35 tahun	1	10	1	10
Usia Kehamilan				
Trimester I	10	100	10	100
Trimester II	0	0	0	0
Trimester III	0	0	0	0
Paritas				
Primigravida	2	20	3	30
Multigravida	8	80	7	70
Tingkat Pendidikan				
SD	0	0	1	10

SMP	3	30	2	20
SMA/SMK	6	60	6	60
Perguruan Tinggi	1	10	1	10
Pekerjaan				
Ibu rumah tangga	7	70	8	80
PNS	1	10	2	20
Wiraswasta	2	20	0	0
Swasta	0	0	0	0
Buruh	0	0	0	0
Tingkat Pendapatan				
< Rp 2.835.021/bulan	6	60	6	60
> Rp 2.835.021/bulan	4	40	4	40

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi yang mendeskripsikan mengenai karakteristik responden berdasarkan usia ibu, usia kehamilan, paritas, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan tingkat pendapatan ibu hamil. Karakteristik ibu hamil di Wilayah Kerja PMB S Belitung Timur menunjukkan bahwa usia responden mayoritas berada pada kategori usia reproduksi sehat yaitu di rentang usia 20-35 tahun yang tercatat ada 7 orang (70,0 %) pada kelompok intervensi I dan ada 8 orang (80,0 %) pada kelompok intervensi II. Sedangkan untuk karakteristik usia kehamilan pada kelompok intervensi I dan kelompok intervensi II semuanya ibu hamil trimester I yaitu masing-masing sebanyak 10 orang (100 %).

Pada kelompok intervensi I karakteristik paritas ibu multigravida lebih mendominasi sebanyak 8 orang (80,0 %) dan kelompok intervensi II sebanyak 7 orang (70,0 %).

Untuk karakteristik tingkat pendidikan ibu hamil pada kelompok intervensi I didominasi berpendidikan SMA/SMK yaitu sebanyak 6 orang (60,0 %). Sedangkan pada kelompok intervensi II paling banyak ibu hamil juga berpendidikan SMA sebanyak 6 orang (60,0 %).

Karakteristik pekerjaan ibu hamil pada kelompok intervensi I yaitu mayoritas ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 7 orang (70,0 %). Sedangkan pada kelompok intervensi II paling mayoritas ibu hamil adalah pekerjaan IRT sebanyak 8 orang (80,0 %).

Untuk karakteristik tingkat pendapatan ibu hamil pada kelompok intervensi I maupun kelompok intervensi II keduanya mayoritas pendapatannya adalah <2.835.021,29/bulan sebanyak 6 orang (60,0 %) pada kelompok intervensi dan 6 orang (60,0 %) pada kelompok intervensi II.

- b. Hasil Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah diberikan Telur Ayam Rebus pada Kelompok Intervensi I

Tabel 2 Gambaran Hasil Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah diberikan Telur Ayam Rebus pada Kelompok Intervensi I

Kadar Hb	n	Min	Max	Mean	Std.Deviation
Pre-test	10	9,8	10,9	10,340	0,3748
Post-test	10	11,1	12,2	11,570	0,3945

Dari tabel 2 diketahui dari hasil uji statistik kadar hemoglobin pre-test terendah dari 10 responden sebelum diberikan intervensi I yaitu 9,8 gr/dL dan kadar hemoglobin tertinggi 10,9 gr/dL. Sedangkan kadar hemoglobin post-test terendah yaitu 11,1 gr/dL dan yang tertinggi 12,2 gr/dL. Untuk nilai rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil pre-test pada kelompok intervensi I adalah sebesar 10,340 gr/dL sedangkan nilai rata-rata kadar hemoglobin post-test mengalami kenaikan menjadi 11,570 gr/dL.

- c. Hasil Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah diberikan Sayur Bayam Pada Kelompok Intervensi II

Tabel 3 Gambaran Hasil Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah diberikan Sayur Bayam pada Kelompok Intervensi II

Kadar Hb	n	Min	Max	Mean	Std.Deviation
Pre-test	10	9,9	10,9	10,380	0,3676
Post-test	10	11,0	12,1	11,530	0,3129

Dari tabel 3 diketahui dari hasil uji statistik kadar hemoglobin pre-test terendah dari 10 responden sebelum diberikan intervensi II yaitu 9,9 gr/dL dan kadar hemoglobin tertinggi 10,9 gr/dL. Sedangkan kadar hemoglobin post-test terendah yaitu 11 gr/dL dan yang tertinggi 12,1 gr/dL. Untuk nilai rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil pre-test pada kelompok intervensi I adalah sebesar 10,380 gr/dL sedangkan nilai rata-rata kadar hemoglobin post-test mengalami kenaikan menjadi 11,530 gr/dL.

2. Analisis Bivariat

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui perbandingan pengaruh pemberian telur ayam rebus dan sayur bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil anemia. Langkah pertama yang dilakukan adalah uji homogenitas. Kemudian data *pretest* dan *posttest* kelompok intervensi I dan kelompok intervensi II diuji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk* (responden kurang dari 50). Dikarenakan hasil uji berdistribusi normal maka dilakukan uji *paired t-test* untuk menguji perbedaan. Untuk mengetahui pengaruh dari variable independent terhadap dependen, data hasil *posttest* kelompok intervensi I dan kelompok intervensi II di uji dengan *independent t-test*. Berikut adalah penjelasan hasil analisa bivariat pada penelitian ini :

a. Uji Homogenitas Kadar Hemoglobin Kelompok Intervensi I dan Kelompok Intervensi II

Uji homogenitas berguna untuk memperlihatkan bahwa kelompok data berasal dari populasi dengan variasi sama. Uji homogenitas data menggunakan uji Levene SPSS dengan taraf signifikan 0,05. Hasil uji homogenitas data dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 4 Hasil Uji Homogenitas Kadar Hemoglobin Kelompok Intervensi I dan Kelompok Intervensi II

Kadar Hemoglobin	Sig	Kesimpulan
<i>Pre-test</i>	0,875	Homogen
<i>Post-test</i>	0,278	Homogen

Dari Tabel 4 diketahui hasil uji homogenitas pada level signifikansi 0,05 bahwa skor pre-test dan post-test kedua kelompok perlakuan adalah homogen, maka dilakukan analisis parametrik *paired t-test*.

b. Uji Normalitas Kadar Hemoglobin Kelompok Intervensi I dan Kelompok Intervensi II

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas Kadar Hemoglobin Kelompok Intervensi I dan Kelompok Intervensi II

Kadar Hemoglobin	Kelompok Intervensi I	Kelompok Intervensi II
<i>Pre-test</i>	0,241	0,229
<i>Post-test</i>	0,375	0,229

Dari Tabel 5 diketahui hasil uji normalitas menunjukkan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pada kedua kelompok diperoleh nilai ($p > 0,05$) ini berarti data berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji *paired t-test*.

c. Perbedaan Kenaikan Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah diberikan Telur Ayam Rebus Pada Kelompok Intervensi I

Tabel 6 Hasil Uji Paired T Test Perbedaan Kenaikan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah diberikan Telur Ayam Rebus Pada Kelompok Intervensi I

Kadar Hb	n	Mean	Std.Deviation	<i>p value</i>
<i>Pre-test</i>	10	10,340	0,3748	0,001
<i>Post-test</i>	10	11,570	0,3945	

Berdasarkan tabel 6 hasil analisis dengan menggunakan Uji Paired T-Test pada kelompok intervensi I, kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diperoleh nilai $p (0,001) < \alpha(0,05)$. Maka berarti ada perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan telur ayam rebus pada kelompok intervensi I.

- d. Perbedaan Kenaikan Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah diberikan Sayur Bayam Pada Kelompok Intervensi II

Tabel 7 Hasil Uji Paired T Test Perbedaan Kenaikan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah diberikan Sayur Bayam Pada Kelompok

Kadar Hb	n	Mean	Std.Deviation	<i>p value</i>
<i>Pre-test</i>	10	10,380	0,3676	0,004
<i>Post-test</i>	10	11,530	0,3129	

Intervensi II

Berdasarkan tabel 7 hasil analisis dengan menggunakan Uji Paired T-Test pada kelompok intervensi II, kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diperoleh nilai $p (0,004) < \alpha(0,05)$. Maka berarti ada perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan sayur bayam pada kelompok intervensi II.

- e. Perbedaan Kenaikan Kadar Hemoglobin antara Kelompok Intervensi I dan Kelompok Intervensi II

Tabel 8 Hasil Uji Independent T Test Perbedaan Kenaikan Kadar Hemoglobin antara Kelompok Intervensi I dan Kelompok Intervensi II

Kadar Hb	n	Std. Error Mean	Std. Deviation	Mean Difference	<i>p value</i>
Intervensi I	10	0,12477	0,39455	0,04000	0,403
Intervensi II	10	0,09894	0,31287		

Berdasarkan tabel 8 rata-rata peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi I sebesar 0,12477 gr/dL, sedangkan peningkatan rata rata kadar hemoglobin pada kelompok intervensi II sebesar 0,09894 gr/dL. Terlihat bahwa peningkatan kadar hemoglobine tertinggi adalah pada kelompok intervensi II dengan perbedaan sebesar 0,04000 gr/dL. Peningkatan rerata kadar hemoglobin menggunakan Uji Independent T Test didapatkan nilai $p (0,403) > \alpha(0,05)$. Maka H_0 diterima yang berarti tidak ada perbedaan

peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil antara kelompok intervensi telur ayam rebus dan kelompok intervensi sayur bayam.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

a. Usia Ibu

Karakteristik responden dalam penelitian ini dilihat dari usia ibu hamil terbanyak adalah pada usia 20-35 tahun yang merupakan usia reproduksi sehat untuk hamil. Pada kedua kelompok mayoritas usia 20-35 tahun adalah 70% responden dan sisanya usia < 20 tahun sebesar 20% responden dan usia > 35 tahun sebesar 10%. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori dalam buku Manuaba (2016) yang menjelaskan bahwa umur ibu yang ideal dalam kehamilan yaitu pada kelompok umur 20-35 tahun dan pada umur tersebut kurang beresiko komplikasi kehamilan serta memiliki reproduksi yang sehat. Sebaliknya pada kelompok umur < 20 tahun beresiko anemia sebab pada kelompok umur tersebut perkembangan biologis yaitu reproduksi belum optimal. Selain itu, kehamilan pada kelompok usia diatas 35 tahun merupakan kehamilan yang beresiko tinggi (N Fatkhiyah, 2018).

b. Usia Kehamilan

Karakteristik usia kehamilan dalam penelitian ini pada kelompok intervensi I dengan pemberian telur ayam rebus dan kelompok intervensi II dengan pemberian sayur bayam semuanya berusia sampai dengan 12 minggu kehamilan atau trimester I yaitu sebanyak 20 orang atau 100%.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori dalam buku Pratami (2019) yang menjelaskan bahwa anemia fisiologis kehamilan terjadi karena peningkatan volume darah atau yang disebut (hiperemia). Peningkatan 1.5 liter volume darah terjadi pada ibu hamil sehat yang diakibatkan oleh kenaikan volume plasma dibandingkan dengan eritrosit. Dalam sirkulasi darah volume plasma meningkat 45-65% sekitar 1000 ml, sedangkan eritrosit kenaikannya sebanyak 450 ml. Hal tersebut menyebabkan terjadi pengenceran darah dengan kondisi perbandingan plasma darah dengan eritrosit tidak seimbang. Selama kehamilan peningkatan volume darah dengan persentase peningkatan plasma darah sebesar 30%, sel darah 18% dan hemoglobin 19%. Pada saat usia gestasi 6 minggu terjadi peningkatan pesat pada plasma darah dan selanjutnya mulai melambat. Pada trimester II eritrosit mulai meningkat dan puncaknya pada trimester III (Evi Pratami, 2019).

c. Paritas

Paritas dalam penelitian ini adalah mayoritas ibu hamil multigravida sebanyak 15 orang (75%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering wanita hamil kemudian melahirkan maka semakin tinggi kemungkinan zat besi berkurang dan mengalami anemia. Hasil penelitian ini sesuai dalam buku Manuaba (2012), yang menjelaskan wanita yang sering mengalami kehamilan dan melahirkan makin anemia karena banyak kehilangan zat besi, hal ini disebabkan selama kehamilan Wanita menggunakan cadangan besi yang ada di dalam tubuhnya. Paritas merupakan salah satu faktor penting dalam kejadian anemia zat besi pada ibu hamil (N Fatkhiyah, 2018).

d. Tingkat Pendidikan

Pendidikan rata-rata kedua kelompok mayoritas adalah lulusan SMA/SMK sebesar (60%). Secara teoritis Pendidikan seseorang akan berpengaruh pada bertambahnya kemampuan berpikir yang bisa diartikan bahwa orang mempunyai Pendidikan lebih tinggi akan mampu menentukan keputusan lebih rasional dan menerima hal baru Ketika dihadapkan dengan orang yang berpendidikan rendah. Rendahnya tingkat pendidikan yang dimiliki ibu hamil akan mempengaruhi bagaimana cara menerima informasi oleh masyarakat, oleh karena itu pengetahuan tentang anemia serta faktor yang berkaitan terbatas, terutama pengetahuan mengenai betapa pentingnya zat besi (Sasono et al., 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hariati (2019) menunjukkan bahwa ibu hamil yang mempunyai pengetahuan kurang tentang anemia akan berperilaku negatif, sedangkan ibu hamil yang mempunyai pengetahuan cukup akan berperilaku positif dalam perilaku untuk mencegah atau mengobati anemia (Hariati et al., 2019).

e. Pekerjaan

Pada penelitian ini pekerjaan responden paling banyak adalah tidak bekerja atau menjadi ibu rumah tangga yaitu sebanyak 7 orang (70%) dari kelompok intervensi I dan 8 orang (80%) dari kelompok intervensi II.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui ibu hamil tidak bekerja karena mengasuh anak yang sehubungan dengan mayoritas responden adalah multigravida. Hal ini berkaitan dengan peran ibu yang dominan daripada ayah Ketika mengasuh anak bahkan sejak dalam kandungan. Wanita hamil yang tidak bekerja berarti tidak memiliki penghasilan sendiri dan hanya mengandalkan nafkah yang diberikan suami untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Ibu hamil lebih banyak melakukan pekerjaan rumah ketimbang beraktivitas di luar rumah. Selama melakukan aktivitas, seorang ibu hamil harus memperhatikan juga kondisi kesehatannya karena jika ibu hamil melakukan aktivitas yang terlalu berat selama kehamilan maka dapat beresiko terjadinya gangguan pada calon bayi (Isnaini et al., 2021).

f. Tingkat Pendapatan

Mayoritas tingkat pendapatan ibu hamil pada penelitian ini adalah pendapatannya < Rp 2.835.021/bulan sebanyak 12 orang (60%). Banyak ibu hamil berpendapatan rendah dikarenakan tidak bekerja atau menjadi ibu rumah tangga (IRT), beberapa responden yang bekerja sebagai wiraswasta dan buruh juga ada yang berpendapatan di bawah UMR.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purba dan Tanjung (2018) di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Pon Kabupaten Serdang Bedagai, dengan hasil 59,5% ibu hamil dengan pendapatan dibawah UMR mengalami anemia pada kehamilan, dan memperoleh nilai $p = 0,015$ yang berarti ada hubungan pendapatan ekonomi ibu hamil dengan kejadian anemia pada ibu hamil (Angraini et al., 2019).

Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Diberikan Telur Ayam Rebus Pada Kelompok Intervensi I

Dilihat dari table 4.2 menunjukkan bahwa rerata kadar hemoglobin sebelum diberikan perlakuan dari kelompok Intervensi I adalah 10,340 gr/dL dan setelah diberikan perlakuan adalah 11,570 gr/dL, dengan kadar hemoglobin sebelum diberikan telur ayam rebus terendah adalah 9,8 gr/dL dan tertinggi adalah 10,9 gr/dL sedangkan kadar hemoglobin setelah diberikan telur ayam rebus terendah adalah 11,1 gr/dL dan tertinggi adalah 12,2 gr/dL. Dari hasil diatas terjadi perubahan peningkatan rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah dikarenakan telah mendapat zat besi dari telur ayam rebus sebagai intervensi penelitian.

Dari hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi telur ayam rebus yaitu sebesar 1,230 gr/dL yang berarti memenuhi kebutuhan perbaikan nilai hemoglobin per dua minggu.

Satu butir telur ayam ras yang utuh mengandung protein, zat besi, seng, selenium, lemak, kolesterol, vitamin A, vitamin D, riboflavin, asam folat, vitamin B12, choline, fosfor dan zinc. Putih telur ayam ras mengandung protein, lemak, vitamin A, riboflavin, asam folat, vitamin B12, fosfor, zat besi, zinc, selenium dan seng. Dan pada kuning telurnya mengandung zat besi, seng, selenium, lemak, kolesterol, vitamin A, vitamin D, riboflavin, asam folat, vitamin B12, choline, fosfor dan zinc. Telur sama sekali tidak mengandung karbohidrat meskipun memiliki kalori 59 kalori (248 kj) (Priyanto, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Katili dengan judul Pengaruh Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas. Dari hasil penelitian didapati pada ibu hamil yang mengalami anemia ringan pada kelompok intervensi sebanyak 10 orang dan setelah diberikan telur ayam rebus didapatkan hasil setelah 2 minggu kadar hb pada ibu hamil ada perbedaan yang signifikan yaitu dengan nilai rerata 2.00 gr/dl. Kenaikan kadar hb pada kelompok intervensi ini menurut asumsi peneliti disebabkan kelompok ini mengkonsumsi telur ayam rebus secara rutin selama 2 minggu (Katili et al., 2019).

Berdasarkan Uji Paired T-Test pada kelompok intervensi I menunjukkan hasil kadar hemoglobin sesudah intervensi diperoleh nilai p value 0,001 (<0,05) sehingga dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan telur ayam rebus memiliki pengaruh dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil anemia.

Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Diberikan Sayur Bayam Pada Kelompok Intervensi II

Dilihat dari table 4.3 menunjukkan bahwa rerata kadar hemoglobin sebelum diberikan perlakuan dari kelompok Intervensi II adalah 10,380 gr/dL dan setelah diberikan perlakuan adalah 11,530 gr/dL, dengan kadar hemoglobin sebelum diberikan sayur bayam terendah adalah 9,9 gr/dL dan tertinggi adalah 10,9 gr/dL sedangkan kadar hemoglobin setelah diberikan sayur bayam terendah adalah 11 gr/dL dan tertinggi adalah 12,1 gr/dL. Dari hasil diatas terjadi perubahan peningkatan rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah dikarenakan telah mendapat zat besi dari sayur bayam sebagai intervensi penelitian. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin ibu

hamil sebelum dan sesudah diberikan sayur bayam pada kelompok intervensi II yaitu sebesar 1,150 gr/dL.

Berdasarkan Uji Paired T-Test pada kelompok intervensi II menunjukkan hasil kadar hemoglobin sesudah diberikan perlakuan diperoleh nilai p value 0,004 (<0,05) sehingga dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan sayur bayam memiliki pengaruh dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil anemia.

Hasil ini sejalan dengan penelitian mengkonsumsi zat besi ditambah ekstrak bayam hijau selama 7 hari secara teratur dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia, kenaikan kadar hemoglobin pada pemberian 7 hari pada penelitian tersebut adalah 0,541 g/dl. Dengan demikian pemberian zat besi dan sayur bayam dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Ternyata pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk pemberian tablet zat besi dan sayur bayam selama 14 hari secara rutin dan benar dapat meningkatkan lebih banyak kadar hemoglobin dalam darah dibanding dengan pemberian yang hanya dilakukan selama 7 hari, pemberian 14 hari ini juga membantu agar dapat memaksimalkan peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ibu hamil dengan anemia mengkonsumsi zat besi 120 mg per hari (2x sehari) ditambah dengan sayur bayam mampu menaikkan kadar hemoglobin 1,43 g/dl (Okvitasari et al., 2021).

Penelitian Ika Lustiana (2019) menjelaskan bagi penderita anemia karena kekurangan zat besi, sebaiknya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi misalnya sayuran yang berwarna hijau tua seperti bayam, dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung kaya pada zat besi diimbangi dengan makanan yang dapat membantu penyerapan zat besi tersebut mengandung vitamin C seperti jeruk, tomat, mangga dan jambu. Sebab kandungan asam askorbat dalam vitamin C tersebut dapat meningkatkan penyerapan zat besi (Yunifitri et al., 2022).

Menurut penelitian tersebut disimpulkan bahwa pemberian sayur bayam dapat membantu menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

Perbedaan Kenaikkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia Antara Kelompok Intervensi I Dan Kelompok Intervensi II

Berdasarkan tabel 4.8 rata-rata peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi I sebesar 0,12477 gr/dL, sedangkan peningkatan rata rata kadar hemoglobin pada kelompok intervensi II sebesar 0,09894 gr/dL. Terlihat bahwa peningkatan kadar hemoglobine tertinggi adalah pada kelompok intervensi II dengan perbedaan sebesar 0,04000 gr/dL. Peningkatan rerata kadar hemoglobin menggunakan Uji Independent T Test didapatkan nilai $p(0,403) > \alpha(0,05)$. Maka H_0 diterima yang berarti tidak ada perbedaan peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil antara kelompok intervensi telur ayam rebus dan kelompok intervensi sayur bayam.

Berdasarkan penelitian peneliti berpendapat bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pemberian telur ayam rebus pada kelompok intervensi I dan pemberian sayur bayam pada kelompok intervensi II terhadap ibu hamil yang mengalami anemia di PMB S di Belitung Timur. Dilihat dari kenaikan selisih kadar

hemoglobin, pada kedua kelompok menunjukkan adanya kenaikan kadar hemoglobin secara signifikan. Pada dua kelompok intervensi semuanya mendapatkan asupan zat besi yang terkandung dalam telur ayam rebus maupun sayur bayam.

Hal ini sesuai teori bahwa mengetahui cara konsumsi telur ayam rebus dengan benar dapat membantu penyerapan gizi dengan cepat. Nutrisi pada telur ayam banyak sekali protein dan rata-rata pada satu butir telur ayam kadar proteinnya sebesar 13 gr dan pada telur ayam yang telah direbus mengandung 149 kilo kalori, 13 gr protein, 0,8 karbohidrat dan zat besi 3,3 mg serta mengandung vitamin. Telur ayam kaya nutrisi yang baik akan memfasilitasi penyembuhan dan menghindari keadaan malnutrisi seperti protein dan zat besi sehingga dapat meningkatkan hemoglobin pada penderita anemia terutama pada ibu hamil (Reni Suheni & B. T. C, 2020).

Penelitian Ika Lustiana (2019) menjelaskan bagi penderita anemia karena kekurangan zat besi, sebaiknya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi misalnya sayuran yang berwarna hijau tua seperti bayam, dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung kaya pada zat besi diimbangi dengan makanan yang dapat membantu penyerapan zat besi tersebut mengandung vitamin C seperti jeruk, tomat, mangga dan jambu. Sebab kandungan asam askorbat dalam vitamin C tersebut dapat meningkatkan penyerapan zat besi (Yunifitri et al., 2022).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut yaitu :

- A. Karakteristik ibu hamil di PMB S di Belitung Timur, didapatkan mayoritas berusia 20-35 tahun (70%). Pada karakteristik usia kehamilan semua responden adalah dengan usia kehamilan trimester I sebanyak (100%). Karakteristik ibu hamil mayoritas adalah multigravida sebanyak (75%). Tingkat Pendidikan terakhir ibu hamil adalah mayoritas lulusan SMA/SMK sebanyak (60%). Pekerjaan ibu hamil paling banyak adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak (75%). Sedangkan tingkat pendapatan ibu hamil adalah mayoritas berpendapatan <Rp 2.835.021,29/bulan sebanyak (60%).
- B. Berdasarkan pemeriksaan kadar hemoglobin pada kelompok pemberian telur ayam rebus setelah diberikan intervensi, hasil uji statistik menunjukkan ada kenaikan rerata kadar hemoglobin sebelum (10,340) dan sesudah (11,570) diberikan telur ayam rebus pada kelompok intervensi I dengan nilai *p value* (0,001).
- C. Berdasarkan pemeriksaan kadar hemoglobin pada kelompok pemberian sayur bayam setelah diberikan intervensi, hasil uji statistik menunjukkan ada kenaikan rerata kadar hemoglobin sebelum (10,380) dan sesudah (11,530) diberikan sayur bayam pada kelompok intervensi II dengan nilai *p value* (0,004).
- D. Perbedaan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia sebelum dan sesudah diberikan telur ayam rebus pada kelompok intervensi I dan diberikan sayur bayam pada kelompok intervensi II sebesar menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kenaikan kadar hemoglobin yang signifikan terhadap ibu hamil anemia di PMB S Belitung Timur dengan nilai *p value* (0,403).

DAFTAR REFERENSI

- [1] Agustina, A., Kusumastuti, R. D., & Permatasari, P. (2020). Penyuluhan Nutrisi pada Ibu Hamil untuk Mencegah dan Menanggulangi Anemia Gizi Besi melalui Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 458–468.
- [2] Angraini, D. I., Imantika, E., & Wijaya, S. M. (2019). Pengaruh Pengetahuan Ibu dan Pendapatan Keluarga terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Gedongtataan Kabupaten Pesawaran. *JK Unila*, 3.
- [3] Charumati LV. (2018). The Effect of Iron Plus Vitamin C Tablet on the Improvement of Hemoglobin Level to Pregnant Woman in Kathmandu. *Journal of College of Medical Sciences-Nepal.*, 99(1), 55–57.
- [4] Dr. K. M. Agus Riyanto. (2019). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan* (A. Fiddarain (ed.); 3rd ed.). Nuamedika.
- [5] Evi Pratami. (2019). *Evidence Based Dalam Asuhan Kebidanan*. ECG.
- [6] Hariati, Alim, A., Imran, A., & Thamrin. (2019). Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. Studi Analitik di Puskesmas Pertiwi Kota Makasar Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 8–17.
- [7] Isnaini, Y. S., Yuliaprida, R., & Pihahay, P. J. (2021). Hubungan usia, paritas dan pekerjaan terhadap kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Nursing Arts*, 65–74.
- [8] Katili, D. N. O., Umar, S., & Gres, A. M. (2019). Pengaruh Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Tilango. *Jurnal Kesehatan Madu*, 8(1), 9–22.
- [9] Kementerian kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas): Status Gizi Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- [10] Lubis, & Sari, M. (2018). *Metodologi penelitian*. Deepublish.
- [11] Lutfiyari, D., Y, G. P., & A, V. (2020). PENGARUH KONSUMSI TELUR AYAM RAS TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL. *Jurnal Bidan Pintar*, 1(1).
- [12] Mariana, Dina, Wulandari, D., & Padila. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 108–122.
- [13] Masturoh, Imas, & Anggita, N. (n.d.). *Metodologi penelitian kesehatan*. In 2018. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- [14] N Fatkhiyah. (2018). Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Ibu Hamil (Studi di Wilayah kerja Puskesmas Slawi Kabupaten Tegal. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(2), 86–91.
- [15] Nafilah. (2021). *Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Cipayung Jakarta Timur 2019 Tahun 20*. Perpustakaan Universitas Esa Unggul.
- [16] Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (3rd ed.). Salemba Medika.
- [17] Okvitasari, Y., Darmayanti, & Ulfah, M. (2021). PENGARUH PEMBERIAN ZAT BESI DAN SAYUR BAYAM TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI WILAYAH KERJA

- PUSKESMAS MARTAPURA I. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 6(1).
- [18] Prijanto. (2019). No Title. Pengaruh Telur Ayam Rebus (Ova Cocta Pullum) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Teling Atas Kota Manado.
- [19] Profil Dinkes Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. (2021). . Profil Dinkes Provinsi Kepulauan Bangka Belitung,.
- [20] Reni Suheni, T. I., & B. T. C. (2020). Pengaruh Pemberian Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Puskesmas Walantaka Kota Serang. *JAKHKJ*, 6(2).
- [21] Saputri, & Dona, R. (2022). PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA MELALUI UPAYA KONSUMSI COOKIES KURMA SUKKARI DAN TABLET TAMBAH DARAH. Universitas Hasanuddin.
- [22] Sasono, H. A., Husna, I., Zulfian, & Mulyani, W. (2021). HUBUNGAN TINGKAT PENDIDIKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI BEBERAPA WILAYAH INDONESIA. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(1).
- [23] Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- [24] Sukarni, D., Sukma, P., & Rahmadhini, S. P. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil di Puskesmas Gandus Palembang Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(3), 1829–1832.
- [25] WHO. (2019). *Anaemia in Women and Children*. World Health Organization.
- [26] Yunifitri, Astri, Aulia, D. L. N., & Roza, N. (2022). PENANGANAN NON FARMAKOLOGI DENGAN KONSUMSI BAYAM UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL ANEMIA. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 12(2).