

## Pengaruh Pemberian Telur Ayan RAS Rebus Terhadap Kadar Hemaglobin Pada Ibu Nifa di Klinik Budi Mulia Medika

Anggraini Wulandhari<sup>1\*</sup>, Winda Y Harianja<sup>2\*</sup>  
STIKes Budi Mulia Sriwijaya<sup>1,2</sup>

### Informasi Artikel :

Diterima : 23 April 2026  
Direvisi : 17 Mei 2026  
Disetujui : 02 Juni 2026  
Diterbitkan: 30 Juni 2026

\*Korespondensi Penulis :  
wulandharianggraini@gmail.  
com

### ABSTRAK

Kasus anemia pada ibu hamil dan nifas di dunia maupun Indonesia masih cukup tinggi. Upaya penanggulangan anemia dilakukan dengan pemberian tablet Fe serta meningkatkan asupan makanan yang tinggi protein dan Fe. Penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh telur ayam ras rebus terhadap kadar hemoglobin ibu nifas di Klinik Budi Mulia Medika. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Penelitian ini terdiri dari kelompok perlakuan yang diberikan telur ayam ras rebus dan tablet tambah darah, serta kelompok kontrol yang hanya diberikan tablet tambah darah saja. Pemeriksaan kadar Hemoglobin dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi yang dilakukan selama 7 hari berturut-turut. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang bersalin di Klinik Budi Mulia Medika pada Bulan Februari 2026 yaitu sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *accidental sampling*. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Paired T Test* dan *T-Test Independent*. Hasil *Paired T Test* didapatkan hasil  $p$  value  $0,00 < 0,05$  artinya ada perbedaan yang bermakna antara rata-rata kadar hemoglobin sebelum dengan sesudah diberikan telur ayam ras rebus pada ibu nifas. Hasil *T-Test Independent* didapatkan hasil  $p$  value  $0,04 < 0,05$  artinya ada pengaruh pemberian telur ayam ras rebus terhadap kadar hemoglobin pada ibu nifas. Diharapkan hasil penelitian dapat diterapkan pada ibu nifas untuk meningkatkan kadar hemoglobin dengan mengkonsumsi telur ayam ras.

**Kata Kunci** : Telur Ayam Ras, Kadar Hemoglobin, Ibu Nifas

### ABSTRACT

*The incidence of anemia in pregnant and postpartum women is still high in globally and in Indonesia. Anemia can be prevented by administering iron tablets and increasing the intake of foods high in protein and iron. This study aims to identify the effect of boiled chicken eggs on hemoglobin levels in postpartum mothers at the Budi Mulia Medika Clinic. This study was a quasi-experimental study with a pretest-posttest control group design. The study consisted of a treatment group given boiled chicken eggs and iron tablets, and a control group given iron tablets only. Hemoglobin levels were examined before (pretest) and after (posttest) of the intervention, which was carried out for 7 consecutive days. The population in this study was all 30 postpartum mothers who gave birth at the Budi Mulia Medika Clinic in February 2026. The sampling technique was accidental sampling. The analysis used in this study was the Paired T-Test and Independent T-Test. The Paired T-Test results obtained a  $p$  value of  $0.00 < 0.05$ , indicating a significant difference between the average hemoglobin levels before and after being given boiled chicken eggs to postpartum mothers. The Independent T-Test results obtained a  $p$  value of  $0.04 < 0.05$ , it means that there was an effect of giving boiled chicken eggs on hemoglobin levels in postpartum mothers. It is hoped that the results of this study can be applied to postpartum mothers to increase hemoglobin levels by consuming chicken eggs.*

**Keywords:** *Chicken Eggs, Hemoglobin Levels, Postpartum Mothers*

## PENDAHULUAN

Masa nifas atau sering juga disebut dengan *puerperium* adalah masa dimana terjadi pemulihan kembali, dimulai sejak terjadinya proses persalinan selesai hingga alat-alat reproduksi kembali seperti semula sebelum mengalami kehamilan. Lama masa ini terjadi antara 6 – 8 minggu. Pada masa ini akan terjadi perubahan-perubahan fisiologis sebagai bentuk adaptasi tubuh ibu nifas. Salah satunya adalah terjadi perubahan system hematologi. Tubuh akan berusaha mengembalikan kondisi darah kembali seperti semula, khususnya hemoglobin dalam eritrosit. Hal ini terjadi karena selama proses persalinan ibu mengalami kehilangan darah sekitar 200 ml. Sehingga menyebabkan kadar hemoglobin dalam darah ibu pun menjadi menurun. Kejadian inilah yang sering disebut dengan anemia pada masa nifas (Walyani & Purwoastuti, 2020).

Anemia merupakan kondisi dimana sel darah merah tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh (Kemenkes, 2022). Anemia pada masa nifas terjadi karena menurunnya jumlah sel darah merah atau menurunnya konsentrasi hemoglobin dalam sirkulasi darah yang terjadi pada masa nifas. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin ibu yang mengalami anemia adalah kurang dari 11 gr/dL (Helen, 2017).

Ibu nifas berpotensi tinggi mengalami anemia. Hal ini disebabkan karena pada saat proses persalinan terjadi pengeluaran darah (perdarahan) yang cukup banyak sehingga menyebabkan kadar hemoglobin semakin menurun. Selain itu, kondisi anemia ini akan semakin parah apabila pada masa kehamilan sudah mengalami anemia. Kejadian anemia pada masa nifas ini juga dapat terjadi sebagai akibat dari adanya perubahan fisiologis dari system hematologi dalam masa kehamilan, persalinan, hingga masa nifas (Saifuddin et al., 2020).

Menurut WHO (2025) prevalensi kejadian anemia tahun 2023 sebanyak 30,5% pada wanita tidak hamil usia 15-49 tahun dan sebanyak 35,5% pada ibu hamil usia 15-49 tahun. Sedangkan insiden anemia pada ibu hamil di Indonesia menurut SKI tahun 2023 sebanyak 14,6% pada kelompok usia 15-24 tahun, 31,4% pada kelompok usia 25-34 tahun, 39,6% pada kelompok usia 35-44 tahun, dan sebanyak 2,4% pada kelompok usia 45-54 tahun (Kementerian kesehatan RI, 2023b).

Berdasarkan data di atas, maka dapat

disimpulkan bahwa insiden anemia pada ibu hamil masih dikatakan cukup tinggi. Hal ini akan berdampak pada masa nifas, dimana kondisi anemia pada ibu akan semakin parah dan kadar hemoglobin dalam darah ibu akan semakin menurun, karena pada saat proses persalinan ibu hamil yang anemia akan mengalami banyak kehilangan darah. Dengan demikian, kondisi anemia pada ibu nifas akan semakin parah jika sudah mengalami anemia sejak masa kehamilan.

Kondisi anemia pada ibu nifas harus segera ditangani, sebab dapat menyebabkan terjadinya berbagai komplikasi. Diantaranya adalah terjadinya subinvolusi uteri yang berdampak pada terjadinya perdarahan postpartum, infeksi puerperium, bahkan dampak terparahnya adalah terjadi kematian. Perdarahan postpartum merupakan penyebab kematian tertinggi kematian ibu di dunia, yaitu sebanyak 14 juta kasus setiap tahunnya. Begitu pula di Indonesia, kematian ibu karena perdarahan postpartum sebanyak 42% (WHO, 2021).

WHO menargetkan pada tahun 2030, upaya penanggulangan kejadian anemia pada ibu hamil usia 15-49 tahun dengan mencapai pengurangan angka anemia hingga 50%. Upaya yang harus dilakukan diantaranya adalah memantau kebijakan, strategi, dan rencana aksi terkait pangan dan gizi di berbagai negara di dunia (WHO, 2025). Kemenkes (2022) juga mencanangkan upaya pencegahan anemia pada ibu hamil melalui penerapan konsumsi makanan bergizi seimbang, konsumsi tablet tambah darah, fortifikasi pangan, dan pengobatan penyakit infeksi (Kementerian kesehatan RI, 2022).

Pemerintah telah berupaya untuk menanggulangi permasalahan anemia pada ibu nifas, yaitu dengan pemberian supplement tablet Fe 60 mg/hari agar dapat membantu memulihkan cadangan zat besi pada ibu nifas. Bahkan pemberian tablet ini sudah terlebih dahulu sejak masa remaja, pra nikah, hingga masa kehamilan. Namun ternyata insiden anemia ini masih terbilang cukup tinggi. Hal ini dapat disebabkan karena factor ketidakpatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe. Selain itu, konsumsi tablet Fe ini juga dapat menimbulkan efek samping, diantaranya adalah mual, muntah, diare, pusing, sembelit, dan feses yang berubah warna menjadi warna hitam. Hal ini menyebabkan ibu nifas menjadi tidak nyaman dan merasa khawatir (Kementerian kesehatan RI, 2023a).

Perbaiki pola makan dan perilaku sangat penting dalam upaya pemenuhan zat gizi dari makanan. Perbaiki pola makan dengan

pendidikan gizi menggunakan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Salah satu pesan penting dalam PGS ini adalah memastikan dalam menu makan sehari-hari harus bersumber dari hewani yang merupakan sumber zat besi. Zat besi ini sangat berperan penting dalam proses pembentukan hemoglobin dan myoglobin, yang berguna untuk membawa oksigen dan pernafasan sel (Kementerian kesehatan RI, 2023a).

Zat besi terbagi menjadi dua yaitu zat besi heme yang dapat ditemukan dalam sumber makanan hewani seperti telur, ikan daging, ayam, dan lain-lain, sedangkan zat besi nonheme dapat ditemukan dalam sumber pakan nabati seperti kacang-kacangan, sayur hijau, dan lain-lain. Zat besi heme memiliki bioavailabilitas yang cukup tinggi hingga 25-30%, sedangkan zat besi non heme sekitar 1-10% saja. Oleh sebab itu, zat besi yang bersumber dari hewani (heme) lebih mudah diserap daripada yang berasal dari nabati (non heme). Salah satu sumber makanan hewani yang mengandung zat besi cukup tinggi, harganya terjangkau, dan mudah ditemukan yaitu telur ayam ras (Skolmowska & Abska, 2019).

Didalam satu butir telur ayam ras utuh mengandung protein, zat besi, seng, selenium, lemak, kolestrol, vitamin A, vitamin D, riboflavin, asam folat, vitamin B12, choline, fosfor, dan zinc.. Dalam telur ayam ras juga mengandung mineral yang sangat penting dan kandungan yang tinggi, yaitu zat besi 6,5 mg, seng 6,0 mg, dan selenium 5,8 mg. kandungan zat besi pada telur ayam ras utuh yaitu 6,5 mg, pada kuning telur 0,2 mg, dan pada putih telur 5,8 mg. Ibu hamil yang mengonsumsi telur ayam ras rebus 1 butir selama 1 – 4 minggu dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darahnya jika dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsi telur rebus (Istiyani, 2023).

Hasil penelitian Triningsih, dkk (2024) menyatakan bahwa terjadi kenaikan kadar Hb pada ibu hamil yang diberikan telur ayam rebus dan tablet Fe selama 7 hari berturut-turut sebanyak 1,2 gr/dL. Begitu pula dengan hasil penelitian Sari, dkk (2020) yang menyatakan bahwa ada pengaruh konsumsi telur terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri yang mengalami anemia. Penelitian Amanda & Kamidah (2024) menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian telur rebus selama 7 hari berturut-turut terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yaitu sebanyak 1,47 gr/dL (Triningsih et al., 2024).

Hasil survey di Klinik Budi Mulia Medika pada bulan Februari 2026 diperoleh data terdapat

30 ibu nifas. Dari 6 orang ibu nifas didapatkan 4 orang mengalami anemia dan 2 orang tidak anemia. Hasil observasi terhadap ibu nifas tersebut menyatakan bahwa ibu nifas mendapatkan tablet Fe untuk membantu mengembalikan hemoglobin darah yang banyak terbuang setelah proses persalinan. Dengan demikian, untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah ibu dan mengatasi anemia pada ibu nifas, maka ibu nifas perlu diberikan makanan yang mengandung zat besi yang tinggi. Salah satunya adalah telur ayam ras rebus. Telur ayam ras rebus merupakan sumber zat besi yang berasal dari hewani yang lebih mudah untuk diserap tubuh. Selain itu, telur ayam ras sangat populer dikalangan masyarakat, banyak disukai oleh ibu nifas, memiliki rasa yang enak, mudah diperoleh, dan harganya yang cukup terjangkau, sehingga memudahkan ibu nifas untuk dapat selalu mengonsumsi telur ayam ras rebus.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Penelitian ini menggunakan dua kelompok yaitu kelompok perlakuan yang diberikan telur ayam ras rebus dan prosedur standar berupa pemberian tablet tambah darah, sedangkan kelompok kontrol yang diberikan prosedur standar berupa tablet tambah darah saja. Pemeriksaan kadar Hemoglobin dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi yang dilakukan selama 7 hari berturut-turut.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang bersalin di Klinik Budi Mulia Medika pada Bulan Februari 2026 yaitu sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *accidental sampling*, sehingga didapatkan responden kelompok perlakuan sebanyak 15 orang ibu nifas dan kelompok control sebanyak 15 orang ibu nifas.

Instrument yang digunakan berupa SOP pemeriksaan hemoglobin, Hb meter, dan lembar observasi yang berisikan karakteristik responden, data pemeriksaan hemoglobin sebelum dan sesudah perlakuan, dan data konsumsi telur ayam ras rebus selama 7 hari.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Paired T Test* dan *T-Test Independent* dengan taraf kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Klinik Budi Mulia Medika, maka didapatkan hasil sebagai berikut.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Sebelum Diberikan Telur Ayam Ras Rebus pada Ibu Nifas di Klinik Budi Mulia Medika**

Kelompok	Mean	SD	Min	Maks
Perlakuan	10,39	0,46	9,6	11,1
Kontrol	10,57	0,40	9,8	11,2

Dari Tabel 1 dapat diketahui bahwa rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan intervensi pada kelompok perlakuan adalah 10,39 gr/dL dengan nilai kadar hemoglobin terendah yaitu 9,6 gr/dL dan tertinggi 11,1 gr/dL. Sedangkan rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan intervensi pada kelompok control adalah 10,57 gr% dengan nilai kadar hemoglobin terendah yaitu 9,8 gr/dL dan tertinggi 11,2 gr/dL.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Sesudah Diberikan Telur Ayam Ras Rebus pada Ibu Nifas di Klinik Budi Mulia Medika**

Kelompok	Mean	SD	Min	Maks
Perlakuan	11,49	0,42	10,7	12,0
Kontrol	11,17	0,39	10,5	11,7

Dari Table 2 dapat diketahui bahwa rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan adalah 11,49 gr/dL dengan nilai kadar hemoglobin terendah yaitu 10,7 gr/dL dan tertinggi 12,0 gr/dL. Sedangkan rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikan intervensi pada kelompok control adalah 11,17 gr% dengan nilai kadar hemoglobin terendah yaitu 10,5 gr/dL dan tertinggi 11,7 gr/dL.

**Table 3 Hasil Uji Paired T-Test Perbedaan Kadar Hemoglobin Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Telur Ayam Ras Rebus di Klinik Budi Mulia Medika**

Kelompok	N	Mean difference	T	$\rho$
Perlakuan	15	1,09	19,08	0,00

Kontrol	15	0,59	17,22	0,00
---------	----	------	-------	------

Dari hasil uji *Paired T-Test* pada table 3 di atas, dapat diketahui bahwa  $\rho$  value pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol adalah kurang dari nilai alpha ( $0,00 < 0,05$ ), artinya ada perbedaan yang bermakna antara rata-rata kadar hemoglobin sebelum intervensi dengan sesudah diberikan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kadar hemoglobin pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan telur ayam ras rebus. Selain itu diperoleh pula data *mean difference* yaitu perbedaan rata-rata kadar hemoglobin setelah diberikan intervensi telur ayam ras rebus yaitu 1,09 gr/dL dan kelompok control yaitu 0,59 gr/dL.

**Table 4 Hasil Uji T-Test Independent Perbedaan Kadar Hemoglobin Ibu Nifas di Klinik Budi Mulia Medika pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi**

Intervensi	t	$\rho$	Mean Difference
Sebelum	1,15	0,26	0,18
Sesudah	2,15	0,04	0,32

Dari hasil uji *t-test independent* pada Tabel 4 di atas, diperoleh angka  $\rho$  value sebelum perlakuan lebih besar dari nilai alpha ( $0,26 > 0,05$ ), artinya tidak ada perbedaan kadar hemoglobin antara kelompok ibu nifas yang diberikan telur ayam ras rebus dengan kelompok kontrol sebelum diberi perlakuan. Sedangkan setelah perlakuan, hasil  $\rho$  value-nya lebih kecil dari nilai alpha ( $0,04 < 0,05$ ), artinya ada perbedaan kadar hemoglobin antara kelompok ibu nifas yang diberikan telur ayam ras rebus dengan kelompok kontrol setelah diberi perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian telur ayam ras rebus terhadap kadar hemoglobin pada ibu nifas.

## PEMBAHASAN

### 1. Kadar Hemoglobin Sebelum Diberikan Intervensi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin ibu nifas sebelum diberikan intervensi, baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol adalah tergolong anemia atau berada di bawah batas kadar normal. Hal ini terjadi karena pada saat proses persalinan terjadi

pengeluaran darah (perdarahan) yang cukup banyak sehingga menyebabkan kadar hemoglobin semakin menurun. Selain itu, kondisi anemia ini akan semakin parah apabila pada masa kehamilan sudah mengalami anemia. Kejadian anemia pada masa nifas ini juga dapat terjadi sebagai akibat dari adanya perubahan fisiologis dari system hematologi dalam masa kehamilan, persalinan, hingga masa nifas (Saifuddin et al., 2020).

Sejalan dengan hasil penelitian Yulaikah, dkk (2025) yang menyatakan bahwa rata-rata kadar hemoglobin ibu nifas sebelum diberikan intervensi yaitu 9,91 gr/dL pada kelompok perlakuan dan 9,28 gr/dL pada kelompok control. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada ibu nifas yaitu di bawah batas normal atau biasa disebut dengan anemia. Penurunan kadar hemoglobin ini sering terjadi pada ibu nifas, terutama pada minggu pertama pasca persalinan. Hal ini disebabkan karena pada proses persalinan ibu nifas banyak mengeluarkan darah sehingga menyebabkan kadar hemoglobinya mengalami penurunan (Yulaikah et al., 2025).

## 2. Kadar Hemoglobin Sesudah Diberikan Intervensi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada ibu nifas sesudah diberikan intervensi mengalami peningkatan dari sebelum diberikan intervensi, baik pada kelompok perlakuan, maupun pada kelompok control. Hal ini disebabkan karena pada kelompok control ibu nifas diberikan tablet Fe yang bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu nifas dan mencegah terjadi anemia. Begitu pula pada kelompok perlakuan, ibu nifas tidak hanya diberikan tablet Fe, tetapi juga diberikan telur ayam ras rebus.

Telur ayam ras merupakan salah satu sumber pangan yang berasal dari hewani yang sangat populer dan sangat diminati oleh seluruh lapisan masyarakat. Selain mudah didapatkan dan harganya yang cukup terjangkau, telur ayam ras ini juga memiliki rasa yang lezat dan mengandung zat gizi yang lengkap. Di dalam satu butir telur ayam ras utuh mengandung protein, zat besi, seng, selenium, lemak, kolestrol, vitamin A, vitamin D, riboflavin, asam folat, vitamin B12,

choline, fosfor, dan zinc. Dalam telur ayam ras juga mengandung mineral yang sangat penting dan kandungan yang tinggi, yaitu zat besi 6,5 mg, seng 6,0 mg, dan selenium 5,8 mg (Istiyani, 2023). Dengan kandungan zat gizi khususnya zat besi yang cukup tinggi, maka ibu nifas yang rutin mengonsumsi telur ayam rebus ini akan mengalami peningkatan kadar hemoglobin.

Hasil penelitian Daulay, dkk (2025) menyatakan bahwa terdapat peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan telur rebus vegetarian selama 7 hari sebanyak 2 kali sehari pada 20 orang ibu nifas. dalam telur ayam mengandung zat besi, vitamin B12, dan asam folat yang sangat berperan penting dalam mendukung produksi dan fungsi hemoglobin yang optimal. Sehingga dengan mengonsumsi telur rebus secara rutin dapat meningkatkan kadar hemoglobin, serta mencegah anemia dan memberi pasokan oksigen yang cukup ke seluruh tubuh (Daulay et al., 2025).

## 3. Perbedaan Kadar Hemoglobin Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Telur Ayam Ras Rebus di Klinik Budi Mulia Medika

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara rata-rata kadar hemoglobin sebelum intervensi dengan sesudah diberikan intervensi. Kadar hemoglobin ibu nifas sesudah diberikan intervensi mengalami peningkatan yang signifikan, dimana kadar hemoglobin sesudah intervensi lebih tinggi daripada sebelum intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kadar hemoglobin pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan telur ayam ras rebus.

Telah diuraikan sebelumnya, bahwa telur memiliki kandungan nutrisi kompleks yang berguna bagi metabolisme tubuh. Telur ayam ras rebus mengandung zat besi yang cukup tinggi. Sehingga ibu nifas yang mengonsumsi telur ayam ras rebus 1 butir selama 1 – 4 minggu dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darahnya jika dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsi telur rebus (Istiyani, 2023). Dari hasil penelitian ini, diperoleh data bahwa pemberian telur ayam ras rebus dan tablet Fe selama 7 hari berturut-turut dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu nifas sebanyak 1,09 gr/dL.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Triningsih, dkk (2024) menyatakan bahwa terjadi kenaikan kadar hemoglobin pada

ibu hamil yang diberikan telur ayam rebus dan tablet Fe selama 7 hari berturut-turut sebanyak 1,2 gr/dL. Hal ini menunjukkan pemberian telur ayam rebus dan tablet Fe efektif dalam membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil (Triningsih et al., 2024).

#### 4. Perbedaan Kadar Hemoglobin Ibu Nifas di Klinik Budi Mulia Medika pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan kadar hemoglobin antara kelompok ibu nifas yang diberikan telur ayam ras rebus dengan kelompok kontrol setelah diberi perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian telur ayam ras rebus terhadap kadar hemoglobin pada ibu nifas.

Salah satu upaya penatalaksanaan dan pencegahan anemia pada ibu nifas adalah dengan mengkonsumsi tablet Fe secara teratur dan melakukan perbaikan pola makan dan perilaku dalam pemenuhan kebutuhan asupan nutrisi. Perbaikan pola makan dengan pendidikan gizi menggunakan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Salah satu pesan penting dalam PGS ini adalah memastikan dalam menu makan sehari-hari harus bersumber dari hewani yang merupakan sumber zat besi. Zat besi ini sangat berperan penting dalam proses pembentukan hemoglobin dan myoglobin, yang berguna untuk membawa oksigen dan pernafasan sel (Kementerian kesehatan RI, 2023a).

Zat besi terbagi menjadi dua yaitu zat besi heme yang dapat ditemukan dalam sumber makanan hewani seperti telur, ikan daging, ayam, dan lain-lain, sedangkan zat besi nonheme dapat ditemukan dalam sumber pakan nabati seperti kacang-kacangan, sayur hijau, dan lain-lain. Zat besi heme memiliki bioavailabilitas yang cukup tinggi hingga 25-30%, sedangkan zat besi non heme sekitar 1-10% saja. Oleh sebab itu, zat besi yang bersumber dari hewani (heme) lebih mudah diserap daripada yang berasal dari nabati (non heme) (Skolmowska & Abska, 2019) Salah satu sumber makanan hewani yang mengandung zat besi cukup tinggi, harganya terjangkau, dan mudah ditemukan yaitu telur ayam ras.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian telur ayam ras rebus terhadap kadar hemoglobin pada ibu nifas. Hal

ini menunjukkan bahwa ibu nifas yang mengkonsumsi telur ayam ras rebus yang mengandung zat besi heme selama 7 hari berturut-turut terbukti dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darahnya, sehingga dapat mencegah terjadinya anemia pada ibu nifas. Apabila ibu nifas sering mengkonsumsi telur ayam ras rebus setiap hari secara teratur, maka ibu nifas akan tercegah dari kondisi anemia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sari, dkk (2020) yang menyatakan bahwa ada pengaruh konsumsi telur terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri yang mengalami anemia. Telur dapat memenuhi kebutuhan zat besi dalam tubuh. Dalam satu butir telur mengandung 1 mg zat besi, serta antioksidan dan protein yang tinggi (Sari et al., 2020). Kandungan nutrisi yang ada dalam telur sangat bermanfaat bagi kesehatan dan dapat membantu mengatasi dan mencegah terjadinya anemia. Begitu pula dengan hasil penelitian Amanda & Kamidah (2024) menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian telur rebus selama 7 hari berturut-turut terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yaitu sebanyak 1,47 gr/dL. Adanya peningkatan kadar hemoglobin ini dikarenakan telur mengandung protein dan zat besi yang diperlukan tubuh dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Amanda & Kamidah, 2024).

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Budi Mulia Media dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian telur ayam ras rebus terhadap kadar hemoglobin pada ibu nifas. Pemberian telur ayam ras rebus dan tablet Fe selama 7 hari berturut-turut pada ibu nifas dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah sebanyak 1,09 gr/dL.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, S. D., & Kamidah. (2024). Pengaruh Pemberian Telur Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri dengan Anemia di SMA Negeri 07 OKU. *Calory Journal : Medical Laboratory Journal*, 2(3), 1–12.
- Daulay, S., Sinaga, R., & Siahaan, V. R. (2025). Optimalisasi Kesehatan Ibu Post Partum dengan Konsumsi Telur Ayam Ras Vegetarian untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(1), 59–167.
- Helen, V. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan (4th ed.)*. EGC.
- Istiyani. (2023). Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Nguter Sukoharjo. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Kementerian kesehatan RI. (2022). *Anemia Dalam Kehamilan*.  
[https://keslan.kemkes.go.id/view\\_artikel/1132/anemia-dalam-kehamilan](https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1132/anemia-dalam-kehamilan).
- Kementerian kesehatan RI. (2023a). *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Dan Remaja Putri*. Kemenkes RI.
- Kementerian kesehatan RI. (2023b). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka*. Kemenkes RI.
- Saifuddin, A. B., Rachimhadhi, T., & H. Wiknjastro, G. (2020). *Ilmu Kebidanan (4th ed.)*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sari, R., Septiasari, Y., Fitriyana, & Nurwinda, S. (2020). Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(2), 574–582.
- Skolmowska, D., & abska, D. G. (2019). Analysis of Heme and Non-Heme Iron Intake and Iron Dietary Sources in Adolescent Menstruating Females in a National Polish Sample. *Nutriens*, 11, 1049.
- Triningsih, W., Sari, A., & Ciptiasrini, U. (2024). Pengaruh Buah Bit dan Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Hemoglobin Ibu Hamil TM I Di Puskesmas Pasir Putih Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 7(2), 1–8.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. (2020). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Pustaka Baru Press.
- WHO. (2021). *Anaemia in women of reproductive age (aged 15-49), prevalence (%), by pregnancy status, by severity*, Global.  
[https://www.who.int/data/gho/data/indicators/in-dicator-Details/GHO/Prevalence-of-Anaemia-in-Pregnant-Women-\(-\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/in-dicator-Details/GHO/Prevalence-of-Anaemia-in-Pregnant-Women-(-)).
- WHO. (2025). *WHO global anaemia estimates: key findings, 2025*.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240113930>.
- Yulaikah, S., Susilowati, D., & Febriana, N. M. (2025). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan*, 5(2), 110–124.

