



## Analisa Konsumsi Telur Ayam Kampung Dan Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Di SMA 1 Berbek

Yulia Nur Yeny Hidajaturokhmah<sup>1</sup>, Vera Desiani<sup>1</sup>, Suci Anggraeni<sup>1</sup>

<sup>2</sup> Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia

### INFORMASI

Korespondensi:  
[nuryeny@strada.ac.id](mailto:nuryeny@strada.ac.id)

### Keywords:

Anemia, Adolescent Girls,  
Consumption, Eggs, Hemoglobin  
Level, Red Guava Juice

### ABSTRACT

*Objective: The habit of teenage girls who want to appear slim makes these adolescents limit their food intake, loss of iron during menstruation results in adolescent girls prone to anemia. The lack of consumption of free-range chicken eggs and red guava juice in adolescent girls results in a decrease in hemoglobin levels. The purpose of this study was to determine the effect of consumption of free-range chicken eggs and red guava juice on hemoglobin levels in adolescent girls with anemia at SMA 1 Berbek. Method: The design of this study was a one group pre - post test design with a pre-experimental approach. Respondents were taken with purposive sampling technique with a sample of 30 people. The independent variable is the consumption of free-range chicken eggs and red guava juice and the dependent variable is hemoglobin levels in adolescent girls with anemia. Statistical test results using the Wilcoxon test. Results: The results showed that hemoglobin levels in adolescent girls with anemia before consuming free-range chicken eggs and red guava juice were known to most respondents as many as 20 (67%) in the severe category and after treatment as many as 23 (77%) in the mild category. Analysis: The results of data analysis show that the significance level is  $0.000 < \alpha = 0.05$  so that  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted, thus there is an effect of consumption of free-range chicken eggs and red guava juice on hemoglobin levels in adolescent girls with anemia. Conclusion: Based on the results of the study, it is concluded that consuming free-range chicken eggs and red guava juice is one of the non-pharmacological treatments that can increase hemoglobin levels in adolescent girls.*

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu kondisi medis yang berhubungan dengan penurunan sel darah merah yang ditandai dengan kapasitas pembawa oksigen yang tidak memadai untuk memenuhi kebutuhan fisiologis (Marks, 2019 dalam Shubham *et al.*, 2020). Anemia sering diartikan sebagai suatu keadaan dimana terjadi kekurangan kadar *hemoglobin* di dalam darah. Faktor yang mempengaruhi kadar *hemoglobin* dalam darah adalah kecukupan besi dalam tubuh dan metabolisme besi dalam tubuh (Gibney dkk, 2009 dalam Sulistiyowati, 2016). *Hemoglobin* merupakan suatu protein yang kaya zat besi, memiliki afinitas (daya gabung) terhadap oksigen dan dengan oksigen itu membentuk *oxihemoglobin* di dalam sel darah merah. Melalui fungsi ini maka oksigen dibawa dari paru-paru ke jaringan seluruh tubuh (Evelyn 2009 dalam Sulistiyowati, 2016). Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) menguraikan bahwa apabila kadar *hemoglobin* <12 gr% disebut dengan anemia (Sulistiyowati, 2016).

Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab anemia diantaranya faktor gizi dan non gizi. Faktor gizi terkait dengan defisiensi zat besi, vitamin, mineral dan protein, sedangkan faktor non-gizi terkait penyakit infeksi. Protein berperan dalam proses pembentukan *hemoglobin*, ketika tubuh kekurangan protein dalam jangka waktu lama pembentukan sel darah merah dapat terganggu dan hal ini dapat menyebabkan timbulnya gejala anemia, sedangkan vitamin yang terkait dengan defisiensi zat besi adalah vitamin C, dimana vitamin C dapat membantu mempercepat penyerapan besi di dalam tubuh serta berperan dalam memindahkan besi ke dalam darah, mobilisasi simpanan besi terutama hemosiderin dalam limpa (Kreamer, 2007 dalam Masthalina, 2015). Anemia dapat terjadi pada siapapun, tidak terkecuali remaja putri. Remaja menurut WHO yaitu mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa dengan batasan usia 12-24 tahun, sedangkan menurut Undang-undang Republik Indonesia nomor 4 tahun 1979 mengenai kesejahteraan anak, remaja adalah individu yang belum mencapai 21 tahun dan belum menikah (Rahayu *et al.*, 2019). Anemia lebih sering terjadi pada remaja putri dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan remaja putri kehilangan zat besi (Fe) saat menstruasi sehingga membutuhkan lebih banyak asupan zat besi. Selain itu, kebiasaan remaja putri yang ingin tampil langsing menjadikan remaja tersebut membatasi asupan makanannya dengan mengonsumsi makanan nabati lebih banyak sehingga asupan zat

besi belum mencukupi kebutuhan harian yang mengakibatkan remaja putri mudah terserang anemia (Triwinarni *et al.*, 2017 dalam Priyanto, 2018). Kekurangan zat besi dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pada pertumbuhan sel tubuh maupun sel otak (Susanti *et al.*, 2020)

Uraian di atas didukung data yang dikeluarkan WHO tahun 2017 dimana prevalensi anemia dunia berkisar 40-88% dan angka kejadian anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri. Anemia di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 masih dijumpai 28,1% pada balita dengan kadar hemoglobin (Hb) kurang dari 11,0 g/dL, anak usia 5-14 tahun (Hb kurang dari 12,0 g/dL) sebesar 26,4%, remaja (anak sekolah) berkisar antara 36%- 43% dan pada wanita hamil 37,1%. Anemia pada daerah perdesaan lebih tinggi (22,8%) dibanding perkotaan (20,6%) (Balitbangkes RI, 2013 dalam R. Astuti & Rosidi, 2014). Hasil Riskesdas tahun 2018 di Indonesia prevalensi anemia defisiensi besi banyak ditemukan pada remaja putri sebesar 84,6% dan proporsi remaja putri usia 10-19 tahun yang memperoleh Tablet Tambah Darah (TTD) di Provinsi Jawa Timur dalam 12 bulan terakhir sebesar 83,6% sedangkan pada ibu hamil 69,6%. TTD adalah suplemen gizi penambah darah yang diperoleh dari fasilitas kesehatan, sekolah dan atas inisiatif sendiri akan tetapi banyak remaja putri yang tidak minum/menghabiskan TTD tersebut dengan alasan terbanyak yaitu karena merasa tidak perlu mengonsumsi TTD serta rasa dan bau yang tidak enak (Riskesdas, 2018).

Studi penduluan perlakuan yang selama ini dilakukan remaja tersebut untuk mengatasi Hb rendah? dilakukan pada bulan Oktober tahun 2020 di Desa Kalamangan, berdasarkan data kejadian anemia pada remaja putri tahun 2019 dari Puskesmas Kalamangan terdapat total 94 kasus, dimana 42 kasus diantaranya terjadi pada remaja putri usia 12-15 tahun, 21 kasus terjadi pada remaja putri usia 16-18 tahun dan 31 kasus terjadi pada remaja putri usia 19-21 tahun. Selain itu, hasil pemeriksaan hemoglobin pada 15 orang remaja putri didapatkan hasil 60% mengalami anemia dengan rentang kadar Hb 10.3 gr/dl sampai 11.7 gr/dl. Dari 60% remaja putri yang mengalami anemia tersebut 33% diantaranya mengeluh sering merasa pusing, pandangan gelap saat bangun dari posisi berbaring serta posisi berjalan menjadi sempoyongan yang menyebabkan kesulitan dalam beraktivitas sehingga mereka harus membatasi aktivitasnya dan memperbanyak istirahat, 20% lainnya mengeluh merasa mudah lelah yang menyebabkan menjadi

tidak bersemangat dalam melakukan berbagai aktivitas, sedangkan 7% lainnya mengatakan tidak memiliki keluhan dan tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami anemia.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh konsumsi telur ayam kampung dan jus jambu biji merah terhadap kadar hemoglobin pada remaja dengan anemia. Untuk mengatasi kejadian anemia dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya secara farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi 1 tablet Fe setiap minggu sesuai dengan program pemerintah dalam penanganan anemia (Riskasdas, 2018). Namun tablet Fe memiliki banyak sekali efek samping diantaranya rasa tidak enak di ulu hati, mual, muntah, diare dan terkadang juga konstipasi sehingga menyebabkan ketidakpatuhan dalam pengkonsumsian tablet Fe. Cara kedua yang dapat dilakukan untuk mengatasi anemia yaitu secara non farmakologi dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Zat besi dalam makanan dapat berbentuk *heme* dan *nonheme*. Zat besi *heme* adalah zat besi yang berikatan dengan protein, banyak terdapat dalam makanan hewani misalnya daging, unggas, ikan dan telur. Zat besi *nonheme* umumnya terdapat dalam tumbuh-tumbuhan seperti sereal, kacang-kacangan, sayur-sayuran, dan buah-buahan. Zat besi *heme* diabsorpsi sebanyak 20-30%, sebaliknya zat besi *nonheme* hanya diabsorpsi sebanyak 1-6%, sehingga sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi zat besi *heme* disertai dengan zat besi *nonheme* untuk memaksimalkan penyerapannya (Susanti et al., 2020).

Salah satu jenis makanan yang memiliki kandungan zat besi *heme* yaitu telur ayam kampung. Ayam kampung adalah sebutan di Indonesia bagi ayam peliharaan yang tidak ditangani dengan cara budidaya masal. Telur merupakan salah satu makanan yang memiliki kandungan zat besi dan protein yang bermutu tinggi, karena telur memiliki susunan asam amino yang lengkap (Susanti et al., 2020). Protein berfungsi untuk mengangkut zat-zat gizi dari saluran cerna ke dalam darah, dari darah ke jaringan-jaringan dan melalui membran sel ke dalam sel-sel, sehingga kekurangan protein akan menyebabkan gangguan pada absorpsi dan transportasi zat gizi (Almatsir, 2009 dalam Hidayati, 2018). Angka kecukupan gizi (AKG) dalam telur ayam kampung yaitu sebesar sebesar 22,27% dengan kandungan zat besi 4,90 mg dan kandungan protein sebesar 10,80 g, sedangkan telur ayam ras hanya memiliki kandungan AKG 13,64%, zat besi 3 mg dan protein 12,40 g.

Agar penyerapan zat besi dalam tubuh lebih efektif maka sangat diperlukan asupan zat besi *nonheme* yang memiliki kandungan vitamin C. Vitamin C akan merubah bentuk ferri ( $Fe^{3+}$ ) menjadi ferro ( $Fe^{2+}$ ) yang mudah diserap serta membentuk gugus besioksalat yang tetap larut pada pH yang lebih tinggi seperti di duodenum, selain itu vitamin C dapat meningkatkan pH di lambung sehingga proses penyerapan zat besi meningkat hingga 30%. Oleh karena itu sangat disarankan untuk mengkonsumsi makanan sumber zat besi dan vitamin C setiap kali makan (Masthalina, 2015). Salah satu jenis makanan yang kaya akan kandungan zat besi serta vitamin C yaitu jambu biji merah. Kandungan zat besi pada 100 gr jambu biji sebesar 1,10 mg dengan kandungan vitamin C 87 mg (Padang & Maliku, 2017). Uraian di atas diperkuat oleh hasil penelitian Karyati (2016) yang menyatakan bahwa konsumsi telur ayam berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri selain itu, hasil Salah satu jenis makanan yang memiliki kandungan zat besi *heme* yaitu telur ayam kampung. Ayam kampung adalah sebutan di Indonesia bagi ayam peliharaan yang tidak ditangani dengan cara budidaya masal. Telur merupakan salah satu makanan yang memiliki kandungan zat besi dan protein yang bermutu tinggi, karena telur memiliki susunan asam amino yang lengkap (Susanti et al., 2020).

Protein berfungsi untuk mengangkut zat-zat gizi dari saluran cerna ke dalam darah, dari darah ke jaringan-jaringan dan melalui membran sel ke dalam sel-sel, sehingga kekurangan protein akan menyebabkan gangguan pada absorpsi dan transportasi zat gizi (Almatsir, 2009 dalam Hidayati, 2018). Angka kecukupan gizi (AKG) dalam telur ayam kampung yaitu sebesar sebesar 22,27% dengan kandungan zat besi 4,90 mg dan kandungan protein sebesar 10,80 g, sedangkan telur ayam ras hanya memiliki kandungan AKG 13,64%, zat besi 3 mg dan protein 12,40 g. Protein berfungsi untuk mengangkut zat-zat gizi dari saluran cerna ke dalam darah, dari darah ke jaringan-jaringan dan melalui membran sel ke dalam sel-sel, sehingga kekurangan protein akan menyebabkan gangguan pada absorpsi dan transportasi zat gizi (Almatsir, 2009 dalam Hidayati, 2018). Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Analisa Konsumsi Telur Ayam Kampung Dan Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Di SMA 1 Berbek”.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian *one group pre-post test design* dengan pendekatan

pra eksperimental. Teknik Sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan sampel sebanyak 30 orang. Pada penelitian ini variabel independennya konsumsi telur ayam kampung dan jus jambu biji merah dan variabel dependennya adalah kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia. Uji statistik yang digunakan adalah Uji *Wilcoxon Test* dengan nilai  $\alpha = 0,05$ .

**HASIL**

Data Umum

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
≤ 18 Tahun	3	10
18-20 Tahun	23	77
≥ 20 Tahun	4	13
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

  

Tempat Tinggal	Frekuensi	Prosentase (%)
Orang Tua	28	93
Kakak/Kakek/Paman/Tante	2	7
Saudara Jauh	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa usia remaja putri diketahui hampir seluruh responden dengan Usia 18-20 Tahun yaitu sebanyak 23 (77%) responden. Tempat tinggal remaja putri diketahui hampir seluruh responden bertempat tinggal bersama orang tua yaitu sebanyak 28 (93%) responden.

Data Khusus

Tabel 2. Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Diberikan Telur Ayam Kampung dan Jus Jambu Biji

No	Kadar Hemoglobin Sebelum		Prosentase (%)
	Mengonsumsi Telur Ayam Kampung Dan Jus Jambu Biji	Frekuensi	
1	Ringan = 10 g/dL	3	10
2	Sedang = 8-10 g/dL	7	23
3	Berat = 6.5-7.9 g/dL	20	67
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

  

No	Kadar Hemoglobin Setelah		Prosentase (%)
	Mengonsumsi Telur Ayam Kampung Dan Jus Jambu Biji	Frekuensi	
1	Ringan = 10 g/dL	23	77%

2	Sedang = 8-10 g/dL	5	17%
3	Berat = 6.5-7.9 g/dL	2	6%
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia sebelum mengonsumsi telur ayam kampung dan jus jambu biji merah diketahui bahwa sebagian besar responden sebanyak 20 (67%) responden dalam kategori berat. Kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia setelah mengonsumsi telur ayam kampung dan jus jambu biji merah diketahui bahwa hampir seluruh responden sebanyak 23 (77%) responden dalam kategori ringan.

Tabel 3. Hasil Tabulasi Silang Antara Variabel Independen Dan Dependen

		Sesudah			Total
		Ringan	Sedang	Berat	
Sebelum	Ringan	n	3	0	3
		%	100	0	100
	Sedang	n	6	1	7
		%	86	14	100
	Berat	n	17	2	20
		%	85	10	100
Total	n	23	5	2	30
	%	77	17	6	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia sebelum dan setelah mengonsumsi telur ayam kampung dan jus jambu biji merah diketahui hampir seluruh responden sebanyak 17 (85%) responden dalam kategori ringan.

Tabel 4. Hasil Uji Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Kampung dan Jus Jambu Biji Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri dengan Anemia

Variabel	Tingkat Signifikansi
Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Sebelum Mengonsumsi Telur Ayam Kampung Dan Jus Jambu Biji Merah	0.000
Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Setelah Mengonsumsi Telur Ayam Kampung Dan Jus Jambu Biji Merah	

Hasil analisa data menunjukkan bahwa tingkat signifikansi  $0,000 < \alpha = 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima dengan demikian ada Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Kampung Dan Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Di SMA 1 Berbek.



## PEMBAHASAN

### Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Sebelum Mengonsumsi Telur Ayam Kampung Dan Jus Jambu Biji Merah Di SMA 1 Berbek

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Sebelum Mengonsumsi Telur Ayam Kampung Dan Jus Jambu Biji Merah Di SMA 1 Berbek diketahui bahwa sebagian besar responden sebanyak 20 (67%) responden dalam kategori berat. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri tidak mengetahui terapi non farmakologis seperti konsumsi telur ayam kampung dan jus jambu biji merah dalam menurunkan kadar Hb. Selain itu rendahnya kadar hemoglobin remaja putri dapat terjadi akibat hilangnya darah saat menstruasi yang rutin dialami setiap bulan serta seringkali remaja melakukan diet (pengurangan makanan) dengan lebih banyak mengonsumsi makanan nabati dibandingkan dengan makanan hewani sehingga kebutuhan zat besi sebagai molekul penting dalam pembentukan hemoglobin tidak terpenuhi dan menyebabkan terbentuknya sel darah merah yang lebih kecil dengan kandungan hemoglobin yang rendah mengakibatkan oksigen tidak dapat diedarkan secara maksimal ke seluruh jaringan tubuh. Hasil penelitian juga diketahui remaja putri melakukan diet agar tidak kelihatan gemuk sehingga remaja sangat menjaga asupan makanan sehari-harinya dengan menerapkan pola makan yang tidak seimbang seperti tidak sarapan atau tidak makan malam serta membatasi jenis makanan yang akan dikonsumsi. Banyak remaja putri yang sering melewatkan dua kali waktu makan dan lebih memilih kudapan. Padahal sebagian besar kudapan bukan hanya hampa kalori, tetapi juga sedikit sekali mengandung zat gizi, selain dapat mengganggu (menghilangkan) nafsu makan. Selain itu remaja khususnya remaja putri semakin menggemari *junk food* yang sangat sedikit (bahkan ada yang tidak ada sama sekali) kandungan kalsium, besi, riboflavin, asam folat, vitamin A dan vitamin.

Salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan zat besi yaitu dengan konsumsi telur ayam kampung dan jus jambu biji merah karena memiliki kandungan gizi yang kaya akan zat besi, protein dan vitamin C (Yuliani, 2022). Telur ayam kampung memiliki kandungan zat besi dan protein yang bermutu tinggi, karena telur memiliki susunan asam amino yang lengkap. Selain itu jus jambu biji merah juga dianjurkan untuk dikonsumsi karena memiliki kandungan vitamin C 183,5 mg dalam 100 gr buah jambu biji.

Vitamin C dapat membantu mereduksi besi ferri ( $Fe^{3+}$ ) menjadi ferro ( $Fe^{2+}$ ) dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi tubuh, proses reduksi tersebut akan semakin besar jika pH didalam lambung semakin asam. Vitamin C dapat meningkatkan pH didalam lambung sehingga dapat meningkatkan proses penyerapan zat besi hingga 30% (Damayanti, 2020).

Menurut pendapat peneliti bahwa untuk dapat meningkatkan kadar Hb remaja putri dengan anemia dimana konsumsi telur ayam kampung dan jus jambu biji merah oleh karena memiliki kandungan gizi yang kaya akan zat besi, protein dan vitamin C. Sehingga remaja putri yang masih memiliki kadar Hb dalam kategori berat dapat diatasi dengan kedua perlakuan tersebut. Selain itu pula remaja putri harus mengatur pola makan yang baik dan menghindari diet yang berlebihan oleh karena merupakan faktor penyebab menurunnya kadar Hb.

### Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Setelah Mengonsumsi Telur Ayam Kampung Dan Jus Jambu Biji Merah Di SMA 1 Berbek

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Setelah Mengonsumsi Telur Ayam Kampung Dan Jus Jambu Biji Merah Di SMA 1 Berbek diketahui bahwa hampir seluruh responden sebanyak 23 (77%) responden dalam kategori ringan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi telur ayam kampung dan jus jambu biji merah sangat efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuliana ((2022), dalam jurnal penelitannya menunjukkan bahwa konsumsi telur ayam kampung dan jus jambu biji merah sangat efektif guna meningkatkan kadar hemoglobin terutama pada penderita anemia.

Peningkatan kadar hemoglobin dipengaruhi oleh asupan zat gizi seperti zat besi, protein dan vitamin C yang penting untuk mendukung terjadinya proses sintesa hemoglobin. Pemberian 1 butir telur ayam kampung dan 1 porsi jus jambu biji merah dengan kandungan buah 100 gr/porsi setiap hari mengakibatkan terjadi peningkatan zat besi, protein dan vitamin C dalam tubuh remaja putri sehingga proses sintesis hemoglobin dapat berjalan dengan baik karena adanya zat gizi yang dibutuhkan. Asupan protein, zat besi dan vitamin C berpengaruh terhadap kadar hemoglobin karena sintesis hemoglobin memerlukan kecukupan globin dan *heme*. Ketersediaan globin dapat dicukupi dari asupan protein yang cukup. Untuk sintesis *heme*

memerlukan kecukupan Fe. Fe dapat digunakan bila terdapat vitamin C yang memudahkan penyerapan Fe. Sehingga untuk sintesis *heme* memerlukan kecukupan besi dan vitamin C (Hendra, 2019).

Menurut pendapat peneliti bahwa telur ayam kampung dan jus jambu biji merah efektif dalam peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia. Dimana zat besi dapat menggantikan darah yang hilang, sedangkan protein merupakan zat yang bertanggungjawab sebagai blok pembangun otot, jaringan tubuh, serta jaringan tulang, namun tak dapat disimpan oleh tubuh, maka untuk meningkatkan kadar hemoglobin memerlukan asupan zat besi setiap hari. Oleh karena zat besi adalah unsur yang sangat penting untuk membentuk sel darah merah atau hemoglobin. Sedangkan bagi remaja putri yang masih memiliki kadar Hb yang menurun dimana sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi telur ayam kampung dan jus jambu biji merah secara rutin sampai batas nilai hemoglobin berada pada kategori normal.

### **Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Kampung Dan Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Di SMA 1 Berbek**

Hasil analisa data menunjukkan bahwa tingkat signifikansi  $0,000 < \alpha = 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima dengan demikian ada Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Kampung Dan Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Di SMA 1 Berbek. Hasil tabulasi silang antara kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia sebelum dan setelah mengkonsumsi telur ayam kampung dan jus jambu biji merah diketahui hampir seluruh responden sebanyak 17 (85%) responden dalam kategori ringan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuliana ((2022), dalam jurnal penelitiannya menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin remaja putri sebelum perlakuan 11 gr/dl dan rata-rata kadar hemoglobin setelah perlakuan 14,4 gr/dl. Hasil uji *paired sample t-test* didapatkan *p value* 0,000 dengan selisih kadar hemoglobin sebelum dan setelah 3,5 gr/dl. Telur ayam dan jambu biji merah berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan tindakan untuk mengatasi kejadian anemia.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa Kadar Hemoglobin Pada

Remaja Putri Dengan Anemia Sebelum Mengkonsumsi Telur Ayam Kampung Dan Jus Jambu Biji Merah diketahui bahwa sebagian besar responden sebanyak 20 (67%) responden dalam kategori berat. Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Setelah Mengkonsumsi Telur Ayam Kampung Dan Jus Jambu Biji Merah diketahui bahwa hampir seluruh responden sebanyak 23 (77%) responden dalam kategori ringan. Hasil analisa data menunjukkan bahwa tingkat signifikansi  $0,000 < \alpha = 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima dengan demikian ada Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Kampung Dan Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Di SMA 1 Berbek. Bagi remaja putri diharapkan agar mengkonsumsi tablet Fe bersama jus jambu biji pada remaja dengan anemia untuk mempercepat peningkatan kadar hemoglobin hingga tahap normal. Selain itu telur ayam kampung memiliki kandungan zat besi dan protein yang bermutu tinggi dalam meningkatkan kadar hemoglobin.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahli Gizi, ID (2018). *Kandungan Telur Ayam Kampung, Segar (Internet)*. Diakses <https://nilaigizi.com> (21 Juli 2020).
- Agusmayanti, R., Farich, A., & Anggraini, A. (2020). *Pemberian Vitamin C Dapat Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia*. *Jurnal Kebidanan Malahayati*,6(3), 342–348. Diakses <http://ejournalmalahayati.ac.id/> (25 Januari 2021).
- Anggraini, F. (2019). *Pengaruh Pemberian Ekstra Putih Telur dan Madu Terhadap Tekanan Darah, Status Anemia dan Kadar Hb Pada Pasien TB Parudi Irna Paru RSUD Dr. M.Zein Painan Tahun 2018*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis. Diakses <http://repo.stikesperintis.ac.id/318/>(28 Juli 2020).
- Astiti, D. P. (2017). *Bahan Ajar Praktikum Statistik*. Diakses [https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_pendidikan\\_1\\_dir/14a0413db34a177ddbfb87e38301f192.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_pendidikan_1_dir/14a0413db34a177ddbfb87e38301f192.pdf) (1 Januari 2021).
- Astuti, A. R. (2018). *Perbedaan Kadar Hemoglobin (Hb) Ibu Hamil Trimester II yang mengkonsumsi Tablet Fe dan Telur Ayam Kampung dengan Tablet Fe dan Telur Bebek di Puskesmas Jelapat Tahun 2017*. Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. Diakses <http://eprints.umbjm.ac.id/659/> (27 Juli 2020).

- Astuti, R., & Rosidi, A. (2014). *Kadar Hemoglobin Pada Siswi Pondok Pesantren Putri Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak Jawa Tengah*. Prosiding Seminar Nasional & Internasional. Diakses <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1188> (18 Januari 2021).
- Badan Standarisasi Nasional. (2014). *Minuman Sari Buah. Sni 01-3719-2014*, (8), 3927528. Diakses <https://kupdf.net/> (4 Oktober 2020).
- Briawan, D., Arumsari, E., & Pusporini, P. (2011). *Faktor Risiko Anemia Pada Siswi Peserta Program Suplementasi*. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 6(1), 74. <https://doi.org/10.25182/jgp.2011.6.1.74-83>. Diakses <http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/4605/3091> (22 Januari 2021).
- Chandra, F., Junita, D. D., & Fatmawati, T. Y. (2019). *Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Status Anemia*. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(04), 653–659. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i04.398>. Diakses <http://journals.stikim.ac.id/> (1 Januari 2021).
- Chayu, A. I. D. (2019). *Hubungan Asupan Vitamin C, Vitamin B12, Asam Folat dengan Kadar Hb Remaja Putri Kelas VIII Di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam*. Politeknik Kesehatan Medan. Diakses <http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/jspui/handle/123456789/1740> (28 Juli 2020).
- Damayanti, D., Pritasari, & Tri L, N. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan. Bahan Ajar Gizi: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Diakses <http://bppsdmk.kemkes.go.id/> (21 September 2020).
- Damayanti, Novianti, & Astuti. (2020). *Efektifitas Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Nuruh Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya*. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6. Diakses <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id> (5 Agustus 2020).
- Djanis, R. L., & Hanafi. (2009). *Aktivitas Antioksidan Selama Pematangan Buah Jambu Biji (Psidium guajava L)*. *Jurnal Warta Akab*, (22), 12–23. Diakses [http://lib.kemenerin.go.id/neo/download\\_artikel.php?id=157](http://lib.kemenerin.go.id/neo/download_artikel.php?id=157) (10 Oktober 2020).
- Fatmawati (2019). *Kenali Jenis Anemia dan Pemeriksaan Laboratoriumnya*. Termuat dalam <http://awalbros.com/patologi-klinik/kenali-jenis-anemia/> (29 September 2020).
- Febrihartanty, J., Rachman, P. H., Ermayani, E., Dianawati, H., & Harsian, H. (2016). *Gizi dan Kesehatan Remaja. Buku Pegangan dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Menengah Pertama*. Diakses <http://rumahbelajar.id/> (21 September 2020).
- Fitrianor. (2016). *Pengaruh Pijak Oksitosin Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) Ibu Post Partum di RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin*. Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. Diakses <http://eprints.umbjm.ac.id/819/> (27 Juli 2020).
- Hardani, Auliya., Andriani., Fardani., Ustiawaty., Utami., Istiqomah. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Diakses <http://www.researchgate.net/Publication/340021548> (15 September 2020)
- Harlan, J. (2018). *Biopsikologi*. Diakses [http://harlan\\_johan.staff.gunadarma.ac.id](http://harlan_johan.staff.gunadarma.ac.id) (11 Oktober 2020).
- Hidayati, N. (2018). *Hubungan Antara Tingkat Kecukupan Protein, Vitamin C dan Zat Besi (Fe) dengan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Sekolah Usaha Perikanan Menengah (SUPM) Negeri Tegal*. Universitas Muhammadiyah Semarang. Diakses <http://repository.unimus.ac.id/1810/> (29 Juli 2020).
- Hutasoit, K. T., Rastina, R., & Abrar, M. (2017). *Deteksi Salmonella Enterica Serovar Enteritidis Pada Telur Ayam Buras Dari Warung Kopi di Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh*. *Jurnal JIMVET*, 01(2), 243–247. <http://jim.unsyiah.ac.id/FKH/article/view/2713> (13 Oktober 2020).
- Karyati, Sri, & Dkk. (2016). *Pengaruh Konsumsi Telur terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia di Kudus*. *Jurnal Muswil Ipemi*. Diakses <https://ppnijateng.org> (3 Agustus 2020).
- Kemenkes RI. (2014). *Buku Foto Makanan (PORSIMETRI)*. Diakses <https://sikap.pemkomedan.go.id/sipolan/porsimetri.pdf> (15 Oktober 2020).
- Kristianto, Y. (2013). *Analisis Data Konsumsi Makanan Menggunakan Nutrisurvey*. Disampaikan Pada Workshop Pengembangan Keterampilan Mahasiswa Dalam Survei Konsumsi Makanan Berbasis Teknologi

- Informasi. Diakses  
<https://www.slideshare.net/YohanesKristianto/2/tip-trik-nutrisurvey-utk-menganalisis-kecukupan-gizi-individu-kelompok> (15 Oktober 2020).
- Masthalina, H. (2015). *Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 80. Diakses <https://journal.unnes.ac.id> (15 Juli 2020).
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Diakses [https://dinus.ac.id/repository/docs/ajar/MethodologiPenelitianKesehatan\\_SC.pdf](https://dinus.ac.id/repository/docs/ajar/MethodologiPenelitianKesehatan_SC.pdf) (16 September 2020).
- Mustika, I., Hidayati L, S., Kusumawati, E., & Lusiana, N. (2019). *Anemia Defisiensi Besi Dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri*. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 30–40. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v12i1.7157>. Diakses <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/kesehatan/article/download/7157/6453> (24 Januari 2021).
- Ningtias, I., & Panggayuh, A. (2017). *Jus jambu biji merah dan konstipasi pada ibu hamil trimester III*. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 3(2), 88–92. Diakses <http://ojs.poltekkes-malang.ac.id> (3 September 2020).