

EFEKTIFITAS KONSUMSI TELUR DAN TABLET FE TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL

Yesi Kuswara¹, Suparmi²

Yesikuswara.students@aiska-university.ac.id

suparmi@aiska-university.ac.id

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Kehamilan merupakan proses fisiologis dan alamiah. Anemia pada ibu hamil di Provinsi Sumatra Selatan Tahun 2022 sebesar 89%. Hemoglobin rendah pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko komplikasi kehamilan, seperti kelahiran premature, berat badan lahir rendah, abortus. Salah satu cara meningkatkan kadar hemoglobin adalah dengan konsumsi tablet Fe dan telur karena di dalam telur terdapat protein, mineral, mikro, zat besi dan selenium yang efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas konsumsi tablet Fe dan telur karena telur merupakan protein hewani yang terdapat kandungan protein 18 gr dan Fe 3,3 gr, sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *Quasi Experiment Pre tes - Post Test Control Group Design*. Penelitian ini berlokasi di wilayah kerja Puskesmas Padang Selasa Palembang Maret sampai Mei 2024. Populasi penelitian dengan jumlah 15 responden kelompok perlakuan dan 15 responden kelompok kontrol ibu hamil yang mengalami hemoglobin < 11 gr/dl. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara Non probability sampling dengan total sampling. Alat pengukuran hemoglobin menggunakan Easy Touch Blood. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji paired t-test. **Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa pemberian tablet Fe dan telur lebih efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil yang ditunjukkan dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$. **Kesimpulan:** Pemberian telur dan tablet Fe selama 14 hari efektif meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Padang Selasa Palembang.

Kata kunci: Hemoglobin; Ibu Hamil; Telur