

PENGARUH PEMBERIAN TELUR REBUS TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA SISWI KELAS 11 DENGAN ANEMIA DI SMAN COLOMADU

Desi Noviana Sari¹, Rita Riyanti Kusumadewi²
desinovianasari.students@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Remaja putri rentan mengalami anemia akibat kebutuhan zat besi yang meningkat saat masa pertumbuhan. Di Karanganyar, prevalensi anemia remaja mencapai 21,42% (Dinkes, 2021). Penyebabnya antara lain pola makan dan menstruasi yang menurunkan kadar hemoglobin (Hb), memicu gejala seperti lelah dan pusing. Meski pemerintah menganjurkan konsumsi tablet Fe, anemia tetap menjadi masalah. Sebagai tambahan, telur rebus dapat meningkatkan kadar Hb. Penelitian Amanda dan Kamidah (2024) menunjukkan bahwa konsumsi satu butir telur rebus selama tujuh hari meningkatkan Hb remaja putri sebesar 1,47 gr/dl. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada siswi kelas 11 di SMAN Colomadu. **Metode:** Penelitian *pre eksperimen* dengan desain penelitian *one group pretest posttest* dengan populasi 193 siswi, sebanyak 22 sampel diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Intervensi pemberian telur rebus 1 butir perhari selama 7 hari berturut-turut yang dikombinasikan dengan tablet Fe. Uji Analisa dengan uji *Wilcoxon*. **Hasil:** Rata-rata kadar hemoglobin meningkat dari 10,686 g/dl menjadi 12,709 g/dl, dengan kenaikan sebesar 2,023 g/dl. Analisis statistik didapatkan *p-value* 0,000 (<0,05). **Kesimpulan:** Ada pengaruh pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia di SMAN Colomadu.

Kata kunci: *Telur rebus, kadar hemoglobin, siswi, anemia.*