

EFEKTIVITAS TELUR REBUS DAN BUAH PISANG AMBON TERHADAP
PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN (HB) PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS SAJIRA
LEBAK BANTEN

Neti Dwi Hastuti^{1*}, Wiwin Widyastuti²

¹⁻²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: Netifebri16@gmail.com

Disubmit: 10 Agustus 2024

Diterima: 16 Februari 2025

Diterbitkan: 01 Maret 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i3.16859>

ABSTRACT

Anemia in third trimester pregnant women can have a negative impact on the health of the mother and fetus. Efforts to increase hemoglobin (HB) levels in third trimester pregnant women need to be carried out as an intervention to overcome the problem of anemia. Giving boiled eggs and Ambon bananas is thought to be effective in increasing Hb levels in third trimester pregnant women. To determine the effectiveness of boiled eggs and Ambon bananas on increasing hemoglobin (HB) levels in third trimester pregnant women at the Sajira Lebak Banten Community Health Center. Probability sampling technique with simple random sampling method. The data used is primary data obtained from hemoglobin examination before and after the intervention was given using an observation sheet. This research uses data analysis, namely normality test analysis and difference tests using the t test, namely paired sample t tests using SPSS statistics. The difference in hemoglobin levels in the boiled egg group before and after was 1.857 gr/dl. Meanwhile, the group was given Ambon bananas before and after, namely 0.6 gr/dl. Reviewing the difference between the groups given boiled eggs and Ambon bananas, the increase in hemoglobin levels for 30 days was found in the boiled egg group which had a greater increase in hemoglobin levels compared to Ambon bananas. The results of the study can help the Sajira Health Center in preparing guidelines for treating anemia in pregnant women, as well as recommending the use of boiled eggs and Ambon bananas as effective and easily accessible nutritional interventions.

Keywords: Boiled Eggs, Ambon Bananas, Increased Hemoglobin (HB) Levels

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil trimester III dapat berdampak buruk bagi kesehatan ibu dan janin. Upaya peningkatan kadar hemoglobin (HB) pada ibu hamil trimester III perlu dilakukan sebagai salah satu intervensi untuk mengatasi masalah anemia. Pemberian telur rebus dan buah pisang ambon diduga efektif untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil trimester III. Untuk Mengetahui Efektivitas Telur Rebus Dan Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (HB) Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sajira Lebak Banten. Teknik sampling secara *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*. Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh dari pemeriksaan hemoglobin

sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan lembar observasi. Penelitian ini menggunakan analisis data yaitu analisa uji normalitas dan uji beda menggunakan uji t tes yaitu *paired sampel t tes* menggunakan statistik SPSS. selisih kadar hemoglobin pada kelompok telur rebus sebelum dan sesudah yaitu 1,857 gr/dl. Sedangkan kelompok diberikan pisang ambon sebelum dan sesudah yaitu 0,6 gr//dl. Di tinjau selisih pada kelompok diberikan telur rebus dan pisang ambon di dapatkan kenaikan kadar hemoglobin selama 30 hari ditemukan pada kelompok telur rebus yang lebih banyak kenaikan kadar hemoglobin di bandingkan dengan pisang ambon. Hasil penelitian dapat membantu puskesmas sajira dalam menyusun panduan penanganan anemia pada ibu hamil, serta merekomendasikan penggunaan telur rebus dan buah pisang ambon sebagai intervensi gizi yang efektif dan mudah diakses

Kata Kunci: Telur Rebus, Buah Pisang Ambon, Peningkatan Kadar Hemoglobin (HB)

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang serius dan harus mendapat perhatian khusus. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan serius pada bayi. Selain itu, anemia juga dapat meningkatkan risiko kematian ibu dan anak. Hal ini dikarenakan anemia dapat memperlemah sistem kekebalan tubuh ibu, sehingga meningkatkan risiko terkena penyakit infeksi selama kehamilan (Ode Salma, W., Tosepu, R., (2022). Anemia merupakan masalah kesehatan yang sangat serius dan perlu mendapat perhatian khusus di seluruh dunia, khususnya di negara-negara berkembang. Diperkirakan sekitar 30% penduduk dunia, atau sekitar 2 miliar orang, menderita anemia. Anemia banyak terjadi di masyarakat, terutama pada ibu hamil. Hal ini sangat memprihatinkan mengingat risiko anemia pada ibu hamil tidaklah main-main (WHO, 2019)

Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang sering terjadi, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Data Riskesdas 2018 menunjukkan

prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mencapai 48,9%. Angka ini masih tergolong tinggi dan jauh dari target World Health Organization (WHO) yaitu prevalensi anemia ibu hamil di bawah 20%. (WHO, 2019). Anemia, kondisi kekurangan sel darah merah yang sehat, menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2021 menunjukkan prevalensi anemia secara nasional mencapai 21,7%, dengan angka yang lebih tinggi pada ibu hamil (41,8%), anak usia 5-9 tahun (27,5%), dan remaja putri (27,1%) (RISKESDAS, 2021)

Anemia di Provinsi Banten masih ditemukan jumlah angka yang tinggi mengalami anemia.. Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan prevalensi anemia di Banten mencapai 37,1%, jauh di atas rata-rata nasional 32,0%. Angka ini mengkhawatirkan jika melihat distribusi geografisnya. Kota Tangerang Selatan (44,7%), Kota Tangerang (42,7%), dan Kota Serang (41,8%) menjadi wilayah dengan prevalensi tertinggi (Kemkes RI, 2020) Anemia di Kabupaten Lebak, Banten, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan prevalensi

anemia di Lebak mencapai 39,5%, lebih tinggi dari rata-rata nasional (32,0%) dan Provinsi Banten (37,1%). Dampak anemia tak hanya kelelahan dan kelemahan, tetapi juga menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak, serta meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan (Dinkes Kab Lebak, 2020)

Anemia pada ibu hamil trimester III dapat berdampak buruk bagi kesehatan ibu dan janin. Ibu hamil yang mengalami anemia berisiko mengalami perdarahan, infeksi, dan kematian. Sedangkan pada janin, anemia dapat menyebabkan berat badan lahir rendah, prematuritas, dan gangguan perkembangan. Oleh karena itu, upaya peningkatan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil sangat penting dilakukan (Ode Salma, W., Tosepu, R., (2022).

Penelitian Tampubolon, et al (2021) menjelaskan bahwa Salah satu Upaya yang sangat memungkinkan di lakukan agar tidak terjadi anemia selama atau dalam kehamilan ada dua cara yang direkomendasikan di lakukan yaitu farmakologi dengan mengkonsumsi suplemen Fe, Selain terapi farmakologi dapat juga di berikan terapi non farmakologi. Pisang ambon merupakan jenis makanan yang sangat mudah kita dapatkan di Indonesia. Pisang ambon mudah ditemukan di pasaran diseluruh penjuru nusantara yang kaya akan zat besi yang efektif untuk mengendalikan kekurangan zat besi. Pisang ambon juga mengandung vitamin C yang sangat banyak yg dapat memenuhi kebutuhan seorang ibu yang hamil yang dapat membatu meningkatkan absorpsi besi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa rebusan telur dan pisang ambon sama- sama memiliki khasiat dapat meningkatkan kadar

hemoglobin, maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Telur Rebus Dan Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (HB) Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sajira Lebak Banten.

TINJAUAN PUSTAKA

Darah terdiri dari dua komponen, yakni komponen cair yang disebut plasma dan komponen padat yaitu sel-sel darah. Sel darah terdiri atas tiga jenis yaitu eritrosit, leukosit dan trombosit. Eritrosit memiliki fungsi yang sangat penting dalam tubuh manusia. Fungsi terpenting eritrosit ialah transport Oksigen (O₂) dan Karbondioksida (CO₂) antara paru-paru dan jaringan. Suatu protein eritrosit yaitu hemoglobin (Hb) memainkan peranan penting pada kedua proses transport tersebut (Nuban, 2019). Pengukuran kadar hemoglobin dalam darah adalah salah satu uji laboratorium klinis yang sering dilakukan. Pengukuran kadar hemoglobin digunakan untuk melihat secara tidak langsung kapasitas darah dalam membawa oksigen ke sel-sel di dalam tubuh. Pemeriksaan kadar hemoglobin merupakan indikator yang menentukan seseorang menderita anemia atau tidak (Nadira, 2023).

Pisang ambon memiliki banyak kandungan yang bermanfaat bagi tubuh, khususnya bagi wanita hamil, pisang ambon memiliki banyak kandungan baik didalamnya yaitu kalium, magnesium, fosfor, kalsium, zat besi, vitamin, karbohidrat, serat, protein dan lemak. Dalam sebuah pisang ambon matang, terdapat 99 kalori, 1,2 gr protein, 0,2 gr lemak, 25,8 mg karbohidrat, 0,7 gr serat, 8 mg kalsium, 28 mg fosfor, 0,5 mg besi dan 72 gr air. Mineral pisang ambon hampir seluruhnya dapat

diserap oleh tubuh, khususnya zat besi (dalam berat kering, kadar besi mencapai 2 mg/100 gr, seng 0,8 mg). Kandungan vitamin pisang ambon sangat tinggi, terutama provitamin A, yaitu betakarotin yang besarnya 45 mg per 100 gram berat kering. Pisang mengandung vitamin C, B kompleks (tiamin, riboflavin, niasin), dan B6 (piridoxin 0,5 mg/100gram). Vitamin B6 berperan dalam sintesis dan koenzim untuk beberapa reaksi metabolisme protein, khususnya serotonin yang berperan aktif sebagai neurotransmitter dalam kelancaran fungsi otak (Lutbis, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Efektivitas Telur Rebus Dan Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (HB) Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sajira Lebak Banten di

mulai bulan Maret sampai Juni 2024. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Peran Bidan Dalam Konseling Dampak Anemia dan variabel dependennya adalah Peningkatan Kadar Hemoglobin.

Sampel penelitian yaitu semua ibu hamil trimester III yang mengalami anemia ringan terdata di Puskesmas Sajira Lebak Banten. Besar sampel dalam penelitian ini menggunakan menggunakan rumus slovin. Teknik sampling secara probability sampling dengan metode simple random sampling. Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh dari pemeriksaan hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan lembar observasi. Penelitian ini menggunakan analisis data yaitu analisa uji normalitas dan uji beda menggunakan uji t tes yaitu paired sampel t tes menggunakan statistik SPSS.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Rata- Rata Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Pemberian Telur Rebus Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sajira Lebak Banten

Kadar Hemoglobin	N	Mean	standar deviasi	Min	Max
Sebelum Diberi Telur Rebus	21	9,957	0,7096	9,0 gr/dl	10,9 gr/dl
Sesudah Diberi Telur Rebus		11,814	0,4693	11 gr/dl	12,8 gr/dl

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa kadar hemoglobin sebelum diberikan telur rebus di dapatkan rata- rata kadar hemoglobin yaitu 9,957 ,dan standar deviasi 0,7096 dengan kadar hemoglobin minimal 9,0 gr/dl dan

maksimal 10,9 gr/dl. Sedangkan sesudah diberikan telur rebus di dapatkan rata- rata kadar hemoglobin yaitu 11,814 ,dan standar deviasi 0,4593 dengan kadar hemoglobin minimal 11 gr/dl dan maksimal 12,8 gr/dl

Tabel 2. Rata- Rata Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Pemberian Pisang Ambon Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sajira Lebak Banten

Kadar Hemoglobin	N	Mean	standar deviasi	Min	Max
Sebelum Diberi Pisang Ambon	21	9,952	0,7090	9,0 gr/dl	10,9 gr/dl
Sesudah Diberi Pisang Ambon		10,552	0,7146	9,3 gr/dl	11,7 gr/dl

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa kadar hemoglobin sebelum diberikan pisang ambon di dapatkan rata- rata kadar hemoglobin yaitu 9,952 ,dan standar deviasi 0,7090 dengan kadar hemoglobin minimal 9,0 gr/dl dan

maksimal 10,9 gr/dl. Sedangkan sesudah diberikan pisang ambon di dapatkan rata- rata kadar hemoglobin yaitu 10,552 ,dan standar deviasi 0,7146 dengan kadar hemoglobin minimal 9,3 gr/dl dan maksimal 11,7 gr/dl

Tabel 3. Selisih Perbedaan Rata- Rata Kadar Hemoglobin Pada Kelompok Telur Rebus Dan Pisang Ambon Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sajira Lebak Banten

Kadar Hemoglobin	Tindakan		Seilsih
	Sebelum	Sesudah	
Telur Rebus	9,957	11,814	1,857
Pisang Ambon	9,952	10,552	0,6

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa selisih kadar hemoglobin pada kelompok telur rebus sebelum dan sesudah yaitu 1,857 gr/dl. Sedangkan kelompok diberikan pisang ambon sebelum dan sesudah yaitu 0,6 gr//dl. Di tinjau selisih pada kelompok diberikan

telur rebus dan pisang ambon di dapatkan kenaikan kadar hemoglobin selama 30 hari ditemukan pada kelompok telur rebus yang lebih banyak kenaikan kadar hemoglobin di bandingkan dengan pisang ambon.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov - smirnov			Shapiro - wilk		
	statistik	df	sig.	statistik	df	sig.
Sebelum Telur Rebus	.168	21	.124	.883	21	.017
Sesudah Telur Rebus	.108	21	.200*	.970	21	.736
Sebelum Pisang Ambon	.170	21	.116	.880	21	.015
Sesudah Pisang Ambon	.137	21	.200*	.956	21	.444

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil penilaian uji normalitas di dapatkan hasil nilai Shapiro - wilk pada kelompok telur rebus sebesar 0,736 dan kelompok

pisang ambon sebesar 0,444 maka nilai shapiro - Wilk dengan P-value > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa uji normalitas berdistribusi normal. Hasil di dapatkan normal maka uji

normalitas di gunakan *statistik parametrik* yaitu uji *Independen*

sample T test jika data penelitian berdistribusi normal.

Tabel 5. Efektivitas Telur Rebus Dan Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (HB) Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sajira Lebak Banten

variabel	n	<i>Independen Sampel T Tes</i>			
		Sig	t	df	Sig. (2-tailed)
Kelompok Telur Rebus	21	0,052	6,764	40	0,000
Kelompok Pisang Ambon	21				

Tabel 4 Hasil uji statistic independen sampel t tes nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0,000 yang mana $0,000 < 0,05$ maka dapat di simpulkan ada perbedaan antara peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok telur rebus dan kelompok pisang ambon. Sehingga hasil penelitian ini dapat di simpulkan terdapat efektivitas telur

rebus dan buah pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin (HB), namun peningkatan kadar hemoglobin yang paling banyak kenaikan kadar hemoglobin terdapat pada kelompok pemberian telur rebus dibandingkan pisang ambon.

PEMBAHASAN

Rata- Rata Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Pemberian Telur Rebus Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sajira Lebak Banten

Kadar hemoglobin sebelum diberikan telur rebus di dapatkan rata- rata kadar hemoglobin yaitu 9,957 ,dan standar deviasi 0,7096 dengan kadar hemoglobin minimal 9,0 gr/dl dan maksimal 10,9 gr/dl. Sedangkan sesudah diberikan telur rebus di dapatkan rata- rata kadar hemoglobin yaitu 11,814 ,dan standar deviasi 0,4593 dengan kadar hemoglobin minimal 11 gr/dl dan maksimal 12,8 gr/dl

Telur merupakan sumber nutrisi yang kaya akan berbagai zat gizi, termasuk komponen yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin (HB) dalam darah. Zat besi (Fe) yang terkandung dalam telur, terutama pada kuning telurnya, memiliki bioavailabilitas yang baik sehingga mudah diserap

oleh tubuh dan digunakan untuk pembentukan hemoglobin. Selain itu, telur juga mengandung protein berkualitas tinggi yang dibutuhkan untuk memproduksi dan mempertahankan jumlah sel darah merah (Suheni, R., et al 2020).

Telur rebus merupakan makanan yang kaya akan zat besi dan vitamin B12, dua nutrisi penting untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Konsumsi telur rebus dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah dan mencegah anemia. Telur rebus kaya akan zat besi, protein, vitamin B12, dan asam folat, yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah dan hemoglobin (Abdullah, et al, 2022). Kandungan vitamin B12 dan asam folat (vitamin B9) dalam telur juga berperan penting dalam proses pembentukan dan pematangan sel darah merah, sehingga dapat membantu mencegah anemia akibat

kekurangan zat-zat tersebut. Dengan mengonsumsi telur secara teratur, kandungan zat gizi dalam telur dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Namun, perlu diperhatikan juga faktor lain yang dapat mempengaruhi kadar HB, seperti pola makan, kondisi kesehatan, dan kebutuhan individu. (Sari, R., et al, 2020.).

Untuk meningkatkan kadar hemoglobin (HB) pada ibu hamil melalui konsumsi telur, terdapat beberapa rekomendasi takaran konsumsi yang dapat dipertimbangkan. Ibu hamil disarankan mengonsumsi 1-2 butir telur per hari untuk memenuhi kebutuhan zat besi, protein, vitamin B12, dan asam folat yang dibutuhkan selama kehamilan. Jumlah konsumsi 1-2 butir telur per hari dapat membantu meningkatkan kadar HB secara bertahap (.Sartika, T. (2024). Berdasarkan teori tersebut maka teori tersebut sejalan dengan penelitian saat ini yang di buktikan bahwa telur terbukti meningkatkan kadar hemoglobin dengan cara konsumsi telur rebus selama 30 hari.

Asumsi peneliti konsumsi 1-2 butir telur per hari untuk memenuhi kebutuhan zat besi, protein, vitamin B12, dan asam folat selama kehamilan sehingga dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi penting selama kehamilan. Telur merupakan sumber zat besi yang baik, dengan setiap butir mengandung sekitar 1-2 mg zat besi. Selain itu, telur juga kaya akan protein berkualitas tinggi, dengan sekitar 6-7 gram protein per butir. Kebutuhan vitamin B12 juga dapat dipenuhi dengan konsumsi 1-2 butir telur per hari, karena telur mengandung 0,6-1,2 mikrogram vitamin B12 per butir. Tidak hanya itu, telur juga mengandung asam folat, nutrisi penting untuk mencegah kelainan pada janin, dengan sekitar 25-50 mikrogram per

butir. Dengan mengonsumsi 1-2 butir telur per hari, ibu hamil dapat memenuhi kebutuhan zat besi, protein, vitamin B12, dan asam folat secara bertahap, membantu meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) dan mendukung kesehatan selama kehamilan.

Rata- Rata Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Pemberian Pisang Ambon Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sajira Lebak Banten

Kadar hemoglobin sebelum diberikan pisang ambon di dapatkan rata- rata kadar hemoglobin yaitu 9,952 ,dan standar deviasi 0,7090 dengan kadar hemoglobin minimal 9,0 gr/dl dan maksimal 10,9 gr/dl. Sedangkan sesudah diberikan pisang ambon di dapatkan rata- rata kadar hemoglobin yaitu 10,552 ,dan standar deviasi 0,7146 dengan kadar hemoglobin minimal 9,3 gr/dl dan maksimal 11,7 gr/dl

Pisang Ambon adalah salah satu varietas pisang yang sangat populer di Indonesia. Buah pisang ini memiliki bentuk yang ramping dan panjang, dengan ujung yang meruncing. Kulitnya berwarna kuning cerah hingga kuning kecoklatan saat matang. Daging buahnya berwarna putih pucat, lembut, dan memiliki rasa yang manis. Ukuran buah pisang Ambon juga relatif lebih besar dibandingkan dengan varietas pisang lainnya (Angraini, 2022). Pisang Ambon berasal dari Provinsi Lampung dan saat ini banyak dibudidayakan di berbagai daerah di Indonesia, terutama di Jawa, Sumatera, dan Sulawesi. Selain dikonsumsi sebagai buah segar, pisang Ambon juga banyak diolah menjadi berbagai macam makanan dan minuman. Selain itu, pisang Ambon juga merupakan sumber karbohidrat, serat, vitamin, dan mineral yang baik bagi kesehatan. Budidaya pisang

Ambon membutuhkan perhatian khusus untuk menghasilkan buah dengan kualitas yang baik (Angraini, 2022).

Pisang Ambon merupakan salah satu varietas pisang yang kaya akan nutrisi, terutama kandungan zat besi, vitamin C, dan vitamin B6 yang berperan penting dalam peningkatan kadar hemoglobin dalam darah. (Sumowono, P., et al, 2018). Hemoglobin adalah protein di dalam sel darah merah yang bertugas mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Kandungan zat besi dalam pisang Ambon yang cukup tinggi, sekitar 0,4-0,6 mg per 100 gram buah, berperan dalam pembentukan hemoglobin di dalam tubuh (Lutfiasari, D., & Yanuaringsih, G. P. (2020).

Asumsi peneliti Satu buah pisang dapat menjadi pilihan makanan yang baik untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin selama kehamilan. Pisang mengandung beberapa nutrisi penting yang mendukung pembentukan hemoglobin. Pertama, setiap buah pisang mengandung sekitar 0,4-0,7 mg zat besi, yang merupakan komponen utama dalam molekul hemoglobin. Selain itu, pisang juga kaya akan vitamin C, dengan kandungan sekitar 8-10 mg per buah. Vitamin C membantu meningkatkan penyerapan zat besi oleh tubuh, sehingga dapat mendukung produksi hemoglobin. Pisang juga mengandung kalium yang cukup tinggi, sekitar 350-400 mg per buah, yang berperan dalam menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh, yang dapat membantu proses pembentukan hemoglobin. Tidak hanya itu, pisang juga mengandung folat, dengan sekitar 20-30 mikrogram per buah, nutrisi penting untuk pembentukan sel darah merah, termasuk hemoglobin. Dengan mengonsumsi satu buah pisang per hari, ibu hamil dapat

memperoleh asupan zat besi, vitamin C, kalium, dan folat yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin secara bertahap, mencegah anemia, dan mendukung kesehatan selama kehamilan.

Perbedaan Selisih Rata- Rata Kadar Hemoglobin Pada Kelompok Telur Rebus Dan Pisang Ambon Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sajira Lebak Banten

Selisih kadar hemoglobin pada kelompok telur rebus sebelum dan sesudah yaitu 1,857 gr/dl. Sedangkan kelompok diberikan pisang ambon sebelum dan sesudah yaitu 0,6 gr//dl. Di tinjau selisih pada kelompok diberikan telur rebus dan pisang ambon di dapatkan kenaikan kadar hemoglobin selama 30 hari ditemukan pada kelompok telur rebus yang lebih banyak kenaikan kadar hemoglobin di bandingkan dengan pisang ambon.

Pisang ambon tidak mengandung vitamin B12, namun kaya akan vitamin C. Vitamin C berperan dalam membantu penyerapan zat besi dalam tubuh, sehingga zat besi dapat dimanfaatkan secara optimal untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Selain itu, pisang ambon juga mengandung karbohidrat yang dapat menjadi sumber energi bagi tubuh, yang dibutuhkan dalam proses pembentukan sel darah merah dan hemoglobin (Khusnul Pangestu, G. (2020). Untuk memahami perbedaan selisih rata-rata kadar hemoglobin antara kelompok telur rebus dan pisang ambon, kita perlu mengetahui konsep dasar dari kadar hemoglobin. Hemoglobin adalah molekul penting dalam sel darah merah yang berperan dalam pengangkutan oksigen ke seluruh tubuh. Kadar hemoglobin dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk kandungan zat besi dan bioavailabilitas zat besi dalam

makanan (Khusnul Pangestu, G. (2020.)

Telur rebus diketahui memiliki kandungan zat besi yang cukup tinggi, serta memiliki bioavailabilitas zat besi yang lebih baik dibandingkan pisang ambon. Hal ini disebabkan adanya protein dalam telur yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi. Selain itu, komposisi nutrisi lain seperti vitamin C, protein, dan senyawa lain dalam makanan juga dapat memengaruhi peningkatan kadar hemoglobin (Sartika, T. (2024). Oleh karena itu, perbedaan selisih rata-rata kadar hemoglobin antara kelompok telur rebus dan pisang ambon dapat disebabkan oleh perbedaan kandungan zat besi, bioavailabilitas zat besi, serta komposisi nutrisi lain dalam kedua jenis makanan tersebut. Pemahaman akan faktor-faktor ini dapat membantu menjelaskan perbedaan yang terjadi dalam peningkatan kadar hemoglobin pada kedua kelompok

Asumsi peneliti Meskipun pisang ambon juga dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin, telur terbukti lebih efektif dalam melakukan hal ini. Salah satu alasan utamanya adalah kandungan zat besi yang lebih tinggi dalam telur. Setiap butir telur mengandung sekitar 1-2 mg zat besi, sementara pisang ambon hanya mengandung 0,4-0,7 mg per buah. Zat besi merupakan komponen utama dalam molekul hemoglobin, sehingga asupan zat besi yang lebih tinggi dari telur dapat lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin.

Selain itu, zat besi dalam telur juga memiliki bioavailabilitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan pisang ambon. Hal ini karena telur mengandung protein yang dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi, sementara pisang ambon hanya mengandung sedikit protein.

Meskipun pisang ambon kaya akan vitamin C yang dapat membantu penyerapan zat besi, kandungan zat besi yang lebih tinggi dalam telur dapat lebih dominan dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Selain itu, telur juga mengandung folat dalam jumlah yang lebih tinggi, sekitar 25-50 mikrogram per butir, dibandingkan dengan pisang ambon yang hanya mengandung 20-30 mikrogram per buah. Folat merupakan nutrisi penting untuk pembentukan sel darah merah, termasuk hemoglobin. Oleh karena itu, dengan kelebihan-kelebihan yang dimiliki, telur dapat dianggap lebih efektif dalam membantu meningkatkan kadar hemoglobin dibandingkan dengan pisang ambon.

Efektivitas Telur Rebus Dan Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (HB) Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sajira Lebak Banten

Hasil uji statistic independen sampel t tes nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0,000 yang mana $0,000 < 0,05$ maka dapat di simpulkan ada perbedaan antara peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok telur rebus dan kelompok pisang ambon. Sehingga hasil penelitian ini dapat di simpulkan terdapat efektivitas telur rebus dan buah pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin (HB). Hasil penelitian sejalan Khusnul Pangestu, G. (2020) dengan telur rebus rebus lebih unggul daripada pisang ambon walaupun perbedaannya tidak signifikan yaitu 0.04 g/dl. Diharapkan tenaga kesehatan dapat membantu ibu dalam memotivasi dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi salah satunya telur rebus dan jus buah pisang ambon agar dapat meningkatkan kadar Hb ibu hamil anemia. Terdapat beberapa perbedaan utama antara

kandungan telur rebus dan pisang ambon yang berkaitan dengan peningkatan kadar hemoglobin. Telur rebus mengandung zat besi yang cukup tinggi, yang merupakan komponen penting dalam pembentukan hemoglobin. Selain itu, telur rebus juga kaya akan vitamin B12, yang turut membantu proses pembentukan sel darah merah (Khusnul Pangestu, G. (2020)

Asumsi peneliti dapat disimpulkan bahwa telur rebus terbukti lebih unggul dibandingkan pisang ambon dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Hal ini dapat dijelaskan melalui perbedaan kandungan nutrisi dan proses serapan di dalam tubuh. Telur rebus merupakan sumber zat besi dan vitamin B12 yang tinggi. Zat besi dan vitamin B12 adalah komponen penting dalam pembentukan hemoglobin, yang berperan mengangkut oksigen dalam darah. Kandungan nutrisi ini memungkinkan telur rebus dapat diserap dengan baik dan secara langsung meningkatkan kadar hemoglobin

Sementara pisang ambon, meskipun kaya akan vitamin C yang membantu penyerapan zat besi, namun tidak mengandung vitamin B12. Vitamin C berperan memaksimalkan pemanfaatan zat besi, tetapi tidak seefektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin secara langsung seperti telur rebus. Dengan demikian, konsumsi telur rebus terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin dibandingkan dengan pisang ambon, sesuai dengan perbedaan kandungan nutrisi serta proses serapan di dalam tubuh antara kedua bahan tersebut.

Maka dari itu, Asumsi peneliti adanya perbedaan kandungan nutrisi di antara keduanya, di mana telur rebus lebih kaya akan zat besi dan vitamin B12 yang berperan penting dalam proses pembentukan hemoglobin. Sementara pisang

ambon, meskipun juga mengandung zat besi, namun lebih unggul dalam kandungan vitamin C yang membantu penyerapan zat besi.

KESIMPULAN

Hasil uji statistic independen sampel t tes nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0,000 yang mana $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan antara peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok telur rebus dan kelompok pisang ambon. Sehingga hasil penelitian ini dapat disimpulkan terdapat efektivitas telur rebus dan buah pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin (HB).

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., Fauziyah, T. H. N., & Pongoh, A. (2022). Perbedaan Kadar Hemoglobin Antara Ibu Hamil Yang Mengonsumsi Telur Ayam Rebus Dan Buah Pepaya. *Malahayati Nursing Journal*, 4(5), 1089-1101. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V4i5.6332>
- Angraini (2022). Efektivitas Pemberian Pisang Ambon (*Musa Acuminata Cavendish*) Dan Pepaya (*Carica Papaya Linn*) Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Ibu Hamil. <https://stikes-nhm.e-journal.id/obj/index>
- Dwi Anjani, A., Juni Eka Sari, D., & Studi Profesi Bidan, P. (209.). Asuhan Kebidanan Pada Remaja Nn P Pengkonsumsian Telur Terhadap Penderita Anemia Pada Remaja Putri Di Puskesmas Tg Balai Karimun.
- Harlinda Hamsa, Icha Dian Nurcahyani, Kurnia Yusuf, Musdalifah M, St Masithah (2022) Pengaruh Pemberian Telur Ayam Ras Rebus terhadap

- Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil
[Kekhttps://Tin.Persagi.Org/Index.Php/](https://Tin.Persagi.Org/Index.Php/)
- Junita Purba, T., Gustina Siregar, G., Ariani, P., Ayu Yessy Ariescha, P., & Natalia Napitupulu Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua, K. (2020). Konsumsi Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Simarmatakabupaten. In *Jurnal Penelitian Kebidanan & (Vol. 3)*. [Http://Ejournal.Delihusada.Ac.Id/Index.Php/Jpk2r](http://Ejournal.Delihusada.Ac.Id/Index.Php/Jpk2r)
- Khusnul Pangestu, G. (2020.). Efektivitas Telur Rebus Dan Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Anemia Ringan Di Bpm A Kabupaten Bekasi Tahun 2022.
- Lutbis, A. A., & Ratnasari, F. (2020). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1-11.
- Lutfiasari, D., & Yanuaringsih, G. P. (2020). Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Bidan Pintar*, 1(1), 11-20. [Https://Doi.Org/10.30737/Ju bitar.V1i1.749](https://Doi.Org/10.30737/Ju bitar.V1i1.749)
- Luthbis, A. A., Ratnasari, F., Lutbis, A. A., (2020). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. 9(1). [Https://Doi.Org/10.37048/Kes ehatan.V9i1.128](https://Doi.Org/10.37048/Kes ehatan.V9i1.128)
- Nadira, C. S., Rahayu, M. S., Maulina, N., Muhammad, O., & Akbar, R. (2023). Penilaian Hubungan Kadar Hemoglobin Darah Terhadap Kemampuan Working Memory Pada Siswa Sma. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 6(1), 44-50.
- Noviadi, Anggi Natasia (2021) *Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil*. [Https://Repository.Itskesicm](https://Repository.Itskesicm)
- Nuban, D. I. (2019). *Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Pekerja Tukang Batu Di Kelurahan Oebufu* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Kupang).
- Ode Salma, W., Tosepu, R., (2022). Article Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. [Https://Stikes-Nhm.E-Journal.Id/Obj/Index](https://Stikes-Nhm.E-Journal.Id/Obj/Index)
- Purnama Sari, I., Sumarni, S., & Eko Martanti, L. (2020). Pengaruh Konsumsi Telur Puyuh Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Kolesterol Pada Remaja Umur 13-15 Tahun. In *Jvk (Vol. 6, Issue 1)*. [Http://Ejournal.Poltekkes-Pontianak.Ac.Id/Index.Php/Jv k](http://Ejournal.Poltekkes-Pontianak.Ac.Id/Index.Php/Jv k)
- Rahmatul Amin, D. (2024). Efektifitas Konsumsi Telur Ayam Rebus Dan Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Klinik I Bekasi Tahun 2023 [Https://Doi.Org/10.61132/Nat ural.V2i1](https://Doi.Org/10.61132/Nat ural.V2i1)
- Sari, R., Hemoglobin, K., Septiasari, Y., Saputri, N., (2020.). Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia Effect Of Egg Consumption On Improvement On The Effect Of Egg Consumption On Improvement Hemoglobin Levels In Adolescent Princesses Experience Anemia. In *Jurnal Wacana Kesehatan (Vol. 5, Issue 2)*
- Sartika, T. (2024). Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Rebus Dan Madu Pada Remaja Puteri

- Dengan Anemia Defisiensi Zat Besi. 60 | R N J Real In Nursing Journal, 7(1), 60-64. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/nursing/index>
- Suheni, R., Indrayani, T., Tiara Carolin, B., (2020). Pengaruh Pemberian Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Walantaka Kota Serang. *Jakhkj*, 6(2).
- Sumowono, P., Dwi Andina, F., & Nirmasari, C. (2018). Perbedaan Kadar Hb Sebelum Dan Sesudah Pemberian Pisang Ambon Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono. *Indonesian Journal Of Midwifery*, 1(2). <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ljm>
- Supiyanti (2016) Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester Ii Di Bpm Wilayah Kerja Puskesmas Klaten Tengah <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/>
- Susanti, D., Bd, Faridah., Doni, A. W., & Amalia, Y. (2020). The Effect Of Giving Boiled Chicken Eggs And Papaya Fruit On The Improvement Of Hemoglobin Levels In Anemia Students. *Sanitas: Jurnal Teknologi Dan Seni Kesehatan*, 10(2), 148-162. <https://doi.org/10.36525/sanitas.2019.15>
- Tampubolon, N. P., Hayati, E., Singarimbun, E., Institutkesehatan, S., Husada, D., & Tua, D. (2020). Pengaruh Mengkonsumsi Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. In *Jurnal Penelitian Kebidanan & (Vol. 3)*. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/jpk2r>
- Widayati, E., & Aisah, S. (2021). Pemberian Pisang Ambon Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Anemia. *Ners Muda*, 2(2), 73. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.7143>