

EFEKTIFITAS KONSUMSI TELUR DAN TABLET FE TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMILYesi Kuswara¹, Suparmi, S.ST.,M.Keb²Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta**SUBMISSION TRACK**Submitted : 21 Juli 2024
Accepted : 27 Juli 2024
Published : 28 Juli 2024**KEYWORDS**

Hemoglobin; Ibu Hamil; Telur

CORRESPONDENCEPhone: xxxxxxxxxx
E-mail : yesikuswara.students@aiska-
university.ac.id, suparmi@aiska-
university.ac.id**A B S T R A C T**

Latar belakang: Kehamilan merupakan proses fisiologis dan alamiah. Anemia pada ibu hamil di Provinsi Sumatra Selatan Tahun 2022 sebesar 89%. Hemoglobin renda pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko komplikasi kehamilan, seperti kelahiran premature, berat badan lahir renda, abortus. Salah satu cara meningkatkan kadar hemoglobin adalah dengan konsumsi tablet fe dan telur karna 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 mengunakan *Quasi Experiment Pre tes - Post Test Control Group Desigh* penelitian ini berlokasi di wilayah kerja Puskesmas Padang Selasa Palembang Maret samapi Mei 2024. Populasi penelitian dengan jumlah 15 responden kelompok perlakuan dan 15 responden kelompok kontrol ibu hamil yang mengalami hemoglobin < 11gr/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 menunjukan bahwa pemberian table fe dan telur lebih efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil yang di tunjukan 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 wilyah kerja Puskesmas Padang Selasa Palembang.

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license**PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan proses fisiologis dan alamiah. Proses kehamilan merupakan serangkaian peristiwa yang saling terkait, dimulai dari konsepsi, kemudian nidasi, berlanjut dengan adaptasi ibu terhadap nidasi, pemeliharaan kehamilan, dan akhirnya perubahan hormonal yang bertujuan untuk mempersiapkan tubuh ibu untuk proses persalinan dan kelahiran bayi. Pengenceran darah (hemodilusi) pada saat hamil sering terjadi dengan peningkatan volume plasma 30% - 40%, peningkatan sel darah 18% - 30% dan hemoglobin 19%. Hemodilusi terjadi sejak kehamilan 10 minggu dan mencapai puncak 32 minggu. Bila hemoglobin ibu sebelum hamil berkisar antara 11 gr% maka dengan terjadi hemodilusi maka akan mengakibatkan anemia pada ibu hamil (S. Wulandari, 2021).

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia pada tahun 2020 masih tinggi yaitu 189 per 100.000 kelahiran hidup, Penyebab kematian ibu tertinggi di Indonesia antara lain eklamsi 37,1%,

Perdarahan 27,3%, Infeksi 10,4% (Kemenkes RI, 2020). Data anemia pada ibu hamil di provinsi Sumatra Selatan pada tahun 2022 sebesar 89% (Profil Dinkes Prov.Sumsel,2022). Data anemia pada ibu hamil di kota Palembang pada tahun 2022 sebesar 90,8% (Dinkes Kota Palembang, 2022). dan data ibu hamil anemia yang diperoleh dari wilayah kerja Puskesmas Padang selas sebanyak 38,9%.

Upaya pemerintah dalam menurunkan angka kejadian anemia pada ibu hamil adalah dengan memberikan suplementasi tablet zat besi sebanyak 90 tablet untuk ibu hamil. Namun angka kejadian anemia pada ibu hamil masih tergolong tinggi. Hal ini disebabkan karena ketidak patuhan ibu dalam mengkonsumsi tablet zat besi, (Suzanna, 2022).

Telur ayam kaya akan protein dalam telur ayam juga ada kandungan sejenis mineral, mikro yang sangat penting yaitu zat besi, dan selenium. Kandungan besi telur ayam adalah 1,04 mg pada telur ayam utuh dan 0,95 mg pada kuning telur. Sementara itu pada telur ayam kampung mengandung zat besi 3,3 mg dan akan berpengaruh pada perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil (S. Wulandari, 2021).

Berdasarkan penelitian Mutmaina et al. (2022) terkait penelitian kadar Hb ibu hamil dalam jangka waktu pemberian 7 hari sebanyak satu butir telur ayam perhari kenaikan kadar Hb rata-rata sebesar 0,67 gr/dL dengan kadar peningkatan tertinggi 1,6 gr/dL.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Padang Selasa Palembang pada bulan Oktober hingga Desember 2023 rata-rata kunjungan ibu hamil sebanyak 30 ibu hamil perbulanya, dan ibu hamil yang mengalami anemia di PMB Hadawiyah sebanyak 10 ibu hamil. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Efektifitas Konsumsi Telur dan Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Selasa Palembang”.

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Rancangan penelitian menggunakan *quasi experiment*, yaitu penelitian yang menguji coba suatu intervensi pada sekelompok subyek dengan atau tanpa kelompok pembanding namun tidak dilakukan randomisasi untuk memasukkan subyek ke dalam kelompok perlakuan atau kontrol (Dharma, 2011). Desain yang dipakai adalah *pretest – posttest control group design*, yaitu penelitian yang kesimpulan hasil penelitiannya didapat dengan cara membandingkan data sebelum dan setelah intervensi antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol (Notoatmodjo, 2010: 97).

Kelompok perlakuan diukur kadar hemoglobinnya sebelum diberikan tablet fe dan telur, 1x1 tablet fe yang berisi setiap tablet 60 mg besi elemental dan asam folat 0,400 mg dan 1 butir telur rebus yang di konsumsi selama 14 hari. Kelompok kontrol diukur kadar hemoglobinnya sebelum diberikan tablet Fe. Rancangan penelitian dapat digambarkan dengan bagan sebagai berikut:

Tabel 3.1

Pretest	Treatment	Post Test
O ₁	X	O ₂
O ₃		O ₄

Keterangan :

O₁: *Pretest* pada kelompok perlakuan yang akan di berikan tablet Fe dan Telur

O₃: *Pretest* pada kelompok kontrol yang akan di berikan tablet Fe

X :Perlakuan pemberian Tablet Fe dan Telur selama 14 hari

O₂:Pengukuran Kadar Hemoglobin kelompok perlakuan pasca pemberian tablet Fe dan Telur

O₄:Pengukuran Kadar hemoglobin pada kelompok kontrol pasca pemberian tablet Fe

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Padang Selasa Palembang Tahun 2024.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2024 sampai bulan Mei 2024

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau sabyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang hemoglobin <11gr/dl ada di PMB Wilayah kerja puskesmas padang Selasa Palembang Tahun 2024 sebanyak 30 responden yang di lakukan pada bulan April sampai Mei 2024.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi,pengambilan sampel di lakukan dengan tehnik *nonprobability* sampling mengunkan tehnik *total sampling*. Total sampling adalah tehnik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2019).sampel penelitian ini adalah ibu hamil di wilayah kerja puskesmas padang selasa palembang dengan sampel 30 responden. Penelitian menggunakan beberapa kriteria inklusi dan eksklusi pada populasi yang menjadi responden dalam penelitian ini. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* dan sampel sebanyak 30 responden. Jadi Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang untuk kelompok kontrol dan 15 orang untuk kelompok perlakuan.

a. Kriteria inklusi

1) Ibu Hamil yang bersedia menjadi responden

b. Kriteria Eksklusi

Ibu hamil dengan kadar hemoglobin < 11 gr

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

a. Variabel Bebas

Variabel bebas (*independent variabel*) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang dianggap menentukan variabel terikat. Variabel bebas penelitian ini adalah Telur dan Tablet Fe.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat (*dependent variabel*) merupakan variabel yang dipengaruhi. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Peningkatan kadar Hemoglobin.

3. Definisi Operasional

Tabel 3.2

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1	Tablet Fe	(Fe)Zat besi mengandung 60 mg besi elemental dan asam folat 0,400. Yang dikonsumsi 1 kali sehari selama 14 hari	Lembar Observasi	Nominal	Diberikan Tablet Fe
2	Telur	telur ayam terdapat kandungan protein, Fe sebanyak 3,3 mg dan pada kuning telur adalah 0,95 mg yang diberikan kepada ibu hamil sebanyak 1 butir telur rebus / hari selama 14 hari.	Lembar Observasi	Nominal	Diberikan Tablet Fe dan Telur
3	Hemoglobin Ibu Hamil	Hemoglobin adalah keadaan tubuh kekurangan sel darah merah, sehingga mengakibatkan anemia. dengan pengambilan sampel dara.	Cek Hb menggunakan Easy Touch GCHb digital	Rasio	Kadar hemoglobin dalam satuan gr/dl

Sumber : (Brannon and Taylor, 2017). (Keintjem et al.2022)

E. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik sehingga mudah diolah (Saryono, 2011).

Instrumen dalam penelitian ini adalah:

- Mengecek kadar Hemoglobin untuk mengetahui kadar hemoglobin ibu
- Lembar observasi pengendali minum tablet fe dan konsumsi telur

2. Bahan Peneliti

Penelitian ini menggunakan Tablet fe dan telur ayam,Dimana dalam tablet fe mengandung 60 mg besi elemental dan asam folat 0,400 dan 1 butir telur mengandung

protein 13 gr, dan zat besi 3,3 mg sedangkan pada kelompok kontrol diberikan Tablet Fe yang mengandung 60 mg besi elemental dan asam folat 0,400.

F. Uji Validitas Dan Uji Reabilitas

Menurut Sugiono (2019), dalam penelitian kuantitatif, kriteria utama terhadap data hasil penelitian adalah valid, reliabel dan objektif. Validitas merupakan derajat ketetapan antara data yang terjadi pada objek penelitian yang dapat dilaporkan oleh peneliti, Pada penelitian ini tidak menggunakan instrument yang memerlukan kegiatan uji validitas maupun uji reliabilitas.

G. Jalannya Penelitian

1. Tahap Persiapan

- a. Menentukan judul dan tempat penelitian
- b. Melakukan studi pendahuluan di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Padang Selasa.
- c. Membuat proposal penelitian.
- d. Melakukan proses bimbingan proposal dengan dosen pembimbing sampai proposal disetujui.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Peneliti mentukan responden yang sesuai dengan kriteria
- b. Peneliti melakukan pengecekan kadar hemoglobin untuk mengetahui kadar hemoglobin sebelum di beri tablet fe dan telur.
- c. Peneliti memberikan tablet fe dan telur sebanyak 14 tablet dan 14 butir telur pada kelompok berlakuan di beri tablet fe sebanyak 14 tablet kemudian melakukan observasi.
- d. Peneliti melakukan pengecekan kadar hemoglobin kedua untuk mengetahui peningkatan kadar hemoglobin.

H. Pengelolaan Data

a. *Editing/* Memeriksa

Editing adalah pekerjaan memeriksa validitas data yang masuk, yang meliputi kelengkapan pengisian lembar observasi.

b. *Transferring*

Memindahkan hasil dalam media tertentu dalam bentuk master table atau database computer. Setelah lembar observasi terisi dan setelah melewati pengkodean (menyamarkan nama responden dengan menulis huruf awal nama responden), maka langkah selanjutnya adalah memproses data agar dapat dianalisis

c. *Tabulating*

Tabulating yaitu menyajikan data-data yang telah diproses sebelumnya ke dalam suatu table.

d. *Processing*

Setelah semua data benar selanjutnya masuk pada pengolahan. Pengolahan data dilakukan dengan cara meng-*entry* data dari lembar observasi ke paket program komputer

I. Tehnik Dan Pengumpulan Data

1. Tehnik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa metode pengecekan kadar hemoglobin dan lembar observasi, dilakukan dengan tatap muka dengan responden untuk mendapat informasi tentang kenaikan kadar hemoglobin.

2. Pengumpulan Data

Data primer didapatkan dengan cara mengisi lembar observasi untuk mengetahui peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan Tablet Fe dan Telur.

J. Tehnik Analisa Data (Pengolahan Data dan Analisis Data)

1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan tiap variabel dengan menggunakan tabel frekuensi yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik subyek pada kelompok perlakuan yang diberikan tablet Fe dan telur dan kelompok kontrol yang dilakukan pre test dan posttest. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel yang diteliti (Notoatmodjo, 2010)

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui ada tidaknya keefektipan tablet fe dan telur dalam peningkatan kadar hemoglobin. Serta untuk mengetahui variable luar. Pada penelitian ini uji statistik yang digunakan adalah *Uji Paired T Test* karena data berdistribusi normal, dengan tingkat kepercayaan 95% dan $p < 0,05$.

K. Etika Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mengajukan permohonan persetujuan kepada kepala UPTD Puskesmas Padang Selasa Palembang. Setelah peneliti mendapatkan persetujuan, kemudian dilakukan penelitian dengan menekankan pada masalah etika yang meliputi:

1. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)

Yaitu persetujuan antara peneliti dengan responden, penelitian memberikan lembar persetujuan menjadi responden sebelum dilakukan penelitian. Tujuan *informed consent* yaitu agar subjek mengerti dampaknya. Jika subjek bersedia, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menerima keputusan responden

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Untuk menjaga kerahasiaan identitas subjek, peneliti tidak mencantumkan nama subjek pada lembar observasi. Lembar tersebut hanya diberi nomer tertentu atau inisial nama

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian tentang “Efektivitas Konsumsi Telur dan Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil” yang dilakukan di PMB

Wilayah Kerja Puskesmas Padang selasa Palembang. Penelitian ini dilakukan di PMB Hadawiyah dan PMB Lismarini pada bulan April sampai Mei 2024 dengan jumlah 30 responden. Responden di bagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 responden kelompok perlakuan dan 15 responden kelompok kontrol. Kelompok perlakuan mengkonsumsi tablet Fe dan telur pada kelompok kontrol mengkonsumsi tablet Fe selama 14 hari. Pada ibu hamil dengan kriteria inklusi ibu hamil kadar hemoglobin < 11 gr/dl dan bersedia menjadi responden. Hasil penelitian yang diperoleh selanjutnya akan dibahas dan disesuaikan dengan tujuan dan landasan teori

1. Gambaran Tempat Penelitian

PMB Hadawiyah beralamat di Jl lukman idris No 1140 dan PMB Lismarini beralamat di Perumnas talang kelapa Blok C 70. Terletak di wilayah kerja Puskesmas Padang selasa Palembang. Ke-2 PMB ini melayani pasien kebidanan pemeriksaan kehamilan, persalinan BPJS 24 jam, KB, dan imunisasi.

2. Analisa Data

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Berdasarkan data yang terkumpul dari penelitian kepada 30 responden, didapatkan hasil sebagai berikut

a. Karakter Subyek Peneliti

Karakteristik subyek peneliti berdasarkan umur, paritas dan pendidikan dapat dilihat pada table 4.1 berikut

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Paritas dan Pendidikan

Karakter Ristik	Kelompok perlakuan		Kelompok kontrol	
	Frekuensi	Persentas (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Umur				
20 – 35	10	66,7%	9	60%
>35	5	33,3%	6	40%
Paritas				
Primipara	7	46,7%	4	26,7%
Multipara	8	53,3%	11	73,3%
Pendidikan				
SMP	1	6,7%	1	6,7%
SMA	10	66,7%	11	73,3%
PT	4	26,7%	3	20,0%

Sumber : Data 2024

Berdasarkan Tabel 4.1 diatas menunjukkan karakteristik berdasarkan umur kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terbanyak umur 20-35 tahun 10 responden (66,7%). Paritas pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terbanyak pada multipara 11 responden (73,3%). Tingkat pendidikan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pendidikan SMA 11 responden (66,7%).

3. Analisa Univariat

a. Distribusi Frekuensi Kenaikan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesuda pada Kelompok Perlakuan

Tabel 4.2. Distribusi frekuensi Kenaikan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesuda pada Kelompok Perlakuan

Uji Normalitas data dalam penelitian menggunakan rumus *sapiro wilk* untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas data sebagai berikut:

Tabel 4.4 Uji Normalitas Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol

	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	P	Keterangan	P	Keterangan
Sebelum	0,427	Normal	0,99	Normal
Sesuda	0,858	Normal	0,711	Normal

Sumber: Data 2024

Berdasarkan tabel 4.4 hasil uji normalitas data pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan nilai p value > 0.05 , maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjut nya akan di lakukan dengan analisa data menggunakan uji Independen T test.

- b. Analisis perubahan kadar Hemoglobin sebelum dan Sesudah pada kelompok perlakuan

Tabel 4.5. Analisis Perubahan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Perlakuan

	Kelompok	Mean	Min	Max	Selisih
	Sesuda	11,389	10,7	12,0	

Sumber: Data 2024

Pada tabel 4.5 diatas menunjukkan pada kelompok perlakuan kadar hemoglobin sebelum rata-rata adalah 10,007 mg/dl dengan kadar hemoglobin tertinggi 10,7 mg/dl dan terendah 9,4 mg/dl. Sedangkan pada kelompok perlakuan kadar hemoglobin sesudah rata-rata adalah 11,387mg/dl dengan kadar hemoglobin tertinggi 12,0 mg/dl dan terendah 10,7 mg/dl. Dimana ada selisih kenaikan rata-rata 1,380 gr/dl

- c. Analisis perubahan kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah pada kelompok kontrol

Tabel 4.6: Analisis Perubahan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol

	Kelompok	Mean	Min	Max	Selisih
	Sesuda	10,153	9,2	11,0	

Sumber: Data 2024

Pada tabel 4.6 diatas menunjukkan pada kelompok kontrol kadar hemoglobin sebelum rata-rata adalah 9,887 mg/dl dengan kadar hemoglobin tertinggi 9,2 mg/dl dan kadar hemoglobin tertinggi 10,3 gr/dl. Sedangkan pada kelompok kontrol kadar hemoglobin sesudah rata-rata adalah 10,153 mg/dl dengan kadar hemoglobin tertinggi 11,0 mg/dl dan kadar hemoglobin terenda 9,2 gr/dl. Dimana ada selisih kenaikan rata-rata 0,266 mg/dl.

- d. Analisa Perbedaan Tingkat Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.

Tabel 4.7 Perbedaan Rata-Rata Kadar Hemoglobin Kelompok perlakuan dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Mean	P-Value
Perlakuan	11,39	
Kontrol	10,15	0,000

Sumber: Hasil Uji Independen T Test

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa kelompok perlakuan yang diberikan Tablet Fe dan Telur dengan nilai rata-rata 11,39. Sedangkan pada kelompok kontrol yang diberikan Tablet Fe dengan nilai rata-rata 10,15 terdapat selisih kenaikan rata-rata 1,233 mg/dl. Hasil Analisa mengunakan Uji *Independen T Test* terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan nilai *p-value* 0,000 < 0,05.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Berdasarkan Tabel 4.1 diatas mayoritas ibu hamil yang kadar hemoglobin <11gr/dl berdasarkan umur pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terbanyak umur 20-35 tahun 10 responden (66,7%).

Anemia selama kehamilan menjadi salah satu faktor bayi lahir prematur, kematian ibu dan anak. Anemia defisiensi besi selama masa kehamilan dapat mengganggu perkembangan dan pertumbuhan janin atau bayi baik selama berada dalam kandungan maupun setelahnya. Usia menjadi salah satu faktor resiko kejadian anemia pada ibu hamil. Pada masa kehamilan rentan terjadinya kekurangan zat besi, dimana zat besi sangat dibutuhkan untuk perkembangan janin dan plasenta dan meningkatkan sel darah merah pada ibu. Pada kondisi ini, ibu yang hamil di bawah usia 20 tahun atau di atas usia 35 tahun sangat beresiko mengalami kejadian anemia (Sari, 2021).

Penelitian telah menunjukkan bahwa usia reproduksi yang sehat dapat mendorong seseorang untuk lebih memperhatikan kesehatannya. Ini adalah teori (Sutanto & Fitriana,2017). Dengan bertambahnya usia seseorang akan menjadi lebih matang alam berpikir dan bekerja,pengalaman akan berdampak pada pengetahuan mereka. Jadi disarankan bagi ibu yang merencanakan kehamilan pada usia dua puluh hingga tiga puluh lima tahun, karena pada usia ini semua sistem tubuhnya telah berfungsi dengan baik dan siap untuk melahirkan. (Riyani, et al., 2020).

2. Karakteristik responden berdasarkan paritas

Berdasarkan paritas pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terbanyak multipara 11 responden (73,3%).

Diketahui paritas yang renda adalah paritas paling aman ditinjau dari sudut kematian maternal maupun kesehatan ibu dan bayinya. Paritas tinggi mempunyai risiko yang tinggi terkena anemia, hal ini disebabkan karena jumlah paritas yang banyak dapat mempengaruhi keadaan kesehatan ibu sehingga ibu mudah terkena anemia (Riyani, Siswani dan Yoanita, 2020)

Ibu hamil dengan paritas lebih berisiko mengalami anemia, karena ibu dengan paritas satu cenderung belum memiliki pengalaman dan pengetahuan tentang kehamilan,sehingga

ibu lebih mementingkan apa yang dirasakan sehingga akan mengakibatkan pemenuhan zat besi selama masa kehamilan tidak maksimal. Ibu dengan paritas lebih dari satu atau sama dengan tiga lebih berisiko mengalami anemia, hal ini dapat disebabkan dengan jarak yang berdekatan dapat menguras cadangan zat besi yang ada dalam tubuh selain itu ibu juga dapat mengalami komplikasi (Seri Restu dkk 2024)

3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Berdasarkan tingkat pendidikan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terbanyak pendidikan SMA sebanyak 10 responden (66,7%).

Pendidikan yang dijalani seseorang memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan berpikir. Seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan dapat mengambil keputusan yang lebih rasional, umumnya terbuka untuk menerima perubahan atau hal baru dibandingkan dengan individu yang berpendidikan rendah. Pendidikan formal yang dimiliki seseorang akan memberikan wawasan kepada orang tersebut terhadap fenomena lingkungan yang terjadi, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin luas wawasan berpikir sehingga keputusan yang akan diambil akan lebih realistis dan rasional. Dalam konteks kesehatan tentunya jika pendidikan seseorang cukup baik, gejala penyakit akan lebih dini dikenali dan mendorong orang tersebut untuk mencari upaya yang bersifat preventif (UU RI No.20 tahun 2013 tentang Sistem Pendidikan Nasional).

Penelitian yang dilakukan Suyani (2020) dengan P value 0,002 lebih kecil dari 0,05 yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat pendidikan seseorang memberikan dampak langsung pada ibu hamil dengan anemia. Sehingga, tingkat pendidikan memberikan pengaruh yang signifikan. tingkat pendidikan seseorang berhubungan dengan pengetahuan yang ada pada dirinya mengenai masalah yang spesifik yang tinggi. Sehingga semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka akan mengurangi kehamilan usia muda dan tua (Suyani, 2020).

4. Analisa Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Perlakuan

Pada tabel 4.5 diatas menunjukkan pada kelompok perlakuan kadar hemoglobin sebelum rata-rata adalah 10,007 mg/dl dengan kadar hemoglobin tertinggi 10,7 mg/dl dan terendah 9,4 mg/dl. Sedangkan pada kelompok perlakuan kadar hemoglobin sesudah rata-rata adalah 11,387mg/dl dengan kadar hemoglobin tertinggi 12,0 mg/dl dan terendah 10,7 mg/dl. Dimana ada selisih kenaikan rata-rata 1,380 gr/dl.

Kehamilan merupakan proses fisiologis dan alamiah. Proses kehamilan merupakan serangkaian peristiwa yang saling terkait, dimulai dari konsepsi, kemudian nidasi, berlanjut dengan adaptasi ibu terhadap nidasi, pemeliharaan kehamilan, dan akhirnya perubahan hormonal yang bertujuan untuk mempersiapkan tubuh ibu untuk proses persalinan dan kelahiran bayi. Pengenceran darah (hemodilusi) pada saat hamil sering terjadi dengan peningkatan volume plasma 30% - 40%, peningkatan sel darah 18% - 30% dan hemoglobin 19%. Hemodilusi terjadi sejak kehamilan 10 minggu dan mencapai puncak 32 minggu. Bila hemoglobin ibu sebelum hamil berkisar antara 11 gr% maka dengan terjadi hemodilusi maka akan mengakibatkan anemia pada ibu hamil (S. Wulandari, 2021).

Hemoglobin adalah molekul protein dalam sel darah merah yang membawa oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh dan kembali berupa karbon dioksida dari jaringan yang kembali ke paru-paru. Pada dasarnya kehamilan memang mengakibatkan kadar Hemoglobin (Hb) wanita lebih rendah dibandingkan saat ia tidak hamil. Faktor penyebab penurunan

kadar hemoglobin pada ibu hamil adalah Malnutrisi, Malabsorpsi, Kurang zat besi, Kehilangan darah yang banyak pada persalinan sebelumnya (Gifari Zakawali 2023)

5. Analisa Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol

Pada tabel 4.6 diatas menunjukkan pada kelompok kontrol kadar hemoglobin sebelum rata-rata adalah 9,887 mg/dl dengan kadar hemoglobin tertinggi 9,2 mg/dl dan kadar hemoglobin tertinggi 10,3 gr/dl. Sedangkan pada kelompok kontrol kadar hemoglobin sesudah rata-rata adalah 10,153 mg/dl dengan kadar hemoglobin tertinggi 11,0 mg/dl dan kadar hemoglobin terendah 9,2 gr/dl. Dimana ada selisih kenaikan rata-rata 0,266 mg/dl.

Berdasarkan Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu Edisi Ketiga Kementerian Kesehatan RI (2020), standar pelayanan antenatal terpadu minimal (10T) salah satunya adalah pemberian tablet tambah darah minimal 90 tablet selama masa kehamilan. Sekurangnya mengandung zat besi setara dengan 60 mg besi elemental dan asam folat 0,400 mg diharapkan mampu mencukupi kebutuhan ibu selama masa kehamilan (Kementerian Kesehatan RI, 2020b)

Sesuai teori mengetahui cara konsumsi telur ayam rebus dengan benar dapat membantu penyerapan gizi dengan cepat. Telur ayam kaya nutrisi baik dapat menghindari keadaan malnutrisi seperti protein dan zat besi sehingga dapat meningkatkan hemoglobin pada penderita anemia terutama pada ibu hamil (Suheni & B. T. C, 2020)

Kandungan gizi telur rata-rata kadar protein telur 13 gr dalam satu butir telur juga ada kandungan sejenis mineral mikro yang sangat penting, yaitu zat besi, seng dan selenium. Telur rebus mengandung energi sebesar 149 kilo kalori, protein 13 gr, karbohidrat 0,8 gr, lemak 15,3 gr, Kalsium 67 mg, fosfor 334 mg, dan zat besi 3,3 mg. Selain itu di dalam telur rebus juga terkandung vitamin A sebanyak 213 IU, vitamin B1 0,31 mg, dan vitamin C 0 mg. Sehingga dengan mengkonsumsi telur dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil (S. Wulandari 2021)

Manfaat yang didapatkan dari mengkonsumsi telur untuk Ibu Hamil diantaranya menjaga sistem imun tubuh, memenuhi asupan protein harian, menurunkan risiko diabetes gestasional, menurunkan risiko preeklamsia, menjaga kesehatan tulang dan gigi, mengoptimalkan perkembangan janin (Keintjem et al. 2022)

6. Analisa Perbedaan Rata – Rata Kenaikan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa kelompok perlakuan yang diberikan Tablet Fe dan Telur dengan nilai rata-rata 11,39. Sedangkan pada kelompok kontrol yang diberikan Tablet Fe dengan nilai rata-rata 10,15 terdapat kenaikan rata_rata 1,233 mg/dl. Hasil Analisa menggunakan Uji *Independen T Test* terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$.

Asumsi peneliti responden yang mengkonsumsi tablet besi dalam jumlah 90 tablet selama kehamilan. Telah mengkonsumsi tablet besi sesuai jumlah dan frekuensi, tetapi dari beberapa responden masi ada yang tidak mengalami peningkatan kadar hemoglobin, karena mengonsumsi tablet besi bersamaan dengan teh atau kopi. Akibatnya penyerapan zat besi oleh tubuh dapat menurun, yang pada akhirnya mengurangi manfaat tablet besi itu sendiri.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan Sulastri dkk (2023) yang menunjukkan rata-rata peningkatan Hb pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan pada kelompok kontrol. Hasil analisis menggunakan Uji Independent t test dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan nilai p-value $0,000 < 0,05$ artinya H_0 ditolak dan H_a

diterima artinya ada pengaruh pemberian Konsumsi Telur Ayam Rebus Dan Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Klinik I Bekasi Tahun 2023

Sejalan dengan hasil penelitian Mutmaina et al., (2022) ini yang mendapatkan kadar haemoglobin sebelum konsumsi telur ayam rebus rata-rata berkisar 11,5 g/dL dan kadar haemoglobin sesudah konsumsi telur ayam rebus sebesar 12,7 g/dL dan berdasarkan hasil uji t- test didapatkan hasil p-value $0,001 < 0,05$ artinya terdapat perbedaan kadar haemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi telur ayam negeri rebus pada ibu hamil trisemester III.

Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2021) bahwa jumlah responden 15 orang dengan mean kadar hemoglobin sebelum konsumsi telur ayam rebus (ayam kampung) adalah 8,73 gr/dl dan kadar hemoglobin setelah konsumsi telur ayam rebus (ayam kampung) dengan nilai mean 11,20 gr/dl. Nilai selisih mean antara pengukuran sebelum dan sesudah mengkonsumsi telur ayam rebus (ayam kampung) yaitu 2,47 gr/dl. Berdasarkan hasil penelitian dari 15 reponden ibu hamil trimester III di Kediri menggunakan uji distribusi data dengan uji wilcoxon di peroleh p value = 0,000, maka nilai p value < α hal ini berarti H_0 ditolak H_1 diterima. Jadi kesimpulannya Ada Pengaruh Konsumsi Telur Ayam rebus (Ayam Kampung) terhadap perubahan kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III di Kediri Tahun 2019.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulastris dan Dewita Rahmatul Amin pada Pelaksanaan Pengabdian Bergerak Bersama Medikal Jurnal (2024) yang berjudul Efektifitas Konsumsi Telur Ayam Rebus dan Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Klinik I Bekasi. Menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi telur ayam rebus dan tablet Fe selama selama 2 minggu ($p < 0,000$)

Asupan zat besi mempunyai peranan yang penting untuk pembentukan hemoglobin. Sebagian transferin darah membawa zat besi ke sumsum tulang dan bagian tubuh lain, dalam sumsum tulang, zat besi digunakan untuk membuat hemoglobin yang merupakan bagian dari sel darah merah. Kelebihan besi disimpan sebagai protein feritin di dalam hati, setelah cadangan besi habis, baru akan menyebabkan penurunan kadar hemoglobin (Almatsier, 2018).

Sebutir telur ayam terdapat kandungan Fe sebanyak 1,04 mg dan pada kuning telur adalah 0,95 mg. sehingga dengan mengkonsumsi telur ayam rebus efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Menurut Keintjem et al. (2022) banyak manfaat yang didapatkan dari mengkonsumsi telur untuk Ibu Hamil diantaranya menjaga sistem imun tubuh, memenuhi asupan protein harian, menurunkan risiko diabetes gestasional, menurunkan risiko preeklamsia, menjaga kesehatan tulang dan gigi, mengoptimalkan perkembangan janin.

Menurut dari hasil penelitian dan analisa data Tablet fe dan Telur lebih efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil di wilayah kerja puskesmas padang selasa Palembang. Makanan yang memiliki kandungan nutrisi yang baik dapat menghindari malnutrisi. Telur merupakan jenis lauk pauk protein hewani yang murah, dan mudah ditemukan, ekonomis dan salah satu makanan yang padat nutrisi. Maka dapat disimpulkan bahwa mengkonsumsi Teablt Fe dan Telur lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil, penelitian ini terbukti dengan hasil p-value $< 0,05$.

C. Keterbatasan Penelitian

Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih terdapat beberapa kekurangan dan kelemahan yang disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Peneliti tidak bisa mengendalikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. sehingga menyebabkan hasil yang berbeda
2. Akibat dari keterbatasan faktor diatas maka penelitian ini masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis dengan senang hati menerima kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penelitian ini.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Kadar hemoglobin sebelum pada kelompok perlakuan rata -rata 10,007 sesudah pada kelompok perlakuan rata-rata 11,387.
2. Kadar hemoglobin sebelum pada kelompok kontrol rata -rata 9,887 sesudah pada kelompok kontrol rata-rata 10,153.
3. Terdapat perbedaan kenaikan kadar hemoglobin pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

B. Saran

1. Bagi Universitas ‘Aisyiyah
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk memberikan pembelajaran pengetahuan dan pemahaman kepada mahasiswa tentang terapi non farmakologi Telur untuk meningkatkan kadar Hemoglobin ibu hamil.
2. Bagi PMB di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Selasa Palembang
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk mengatasi masalah peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil dengan cara mengkonsumsi telur.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan data awal bagi peneliti berikutnya dengan mengembangkan kriteria, dan menambah variabel yang dapat mempengaruhi peningkatan kadar Hemoglobin ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., Fauziah, T. H. N., dan 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>. 1 Desember 2023 (22.40)
- Almatsier, S. 2018. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Arisman. 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Egc. Jakarta
- Astutik, Reni Yuli, dan Ertiana, Dwi. 2018. *Anemia Dalam Kehamilan*. Pustaka Abadi.
- Badan Pusat Statistik (Bps - Statistics Indonesia). 2023. *Angka Kematian Ibu/Aki (Maternal Mortality Rate/Mmr) Hasil Long Form Sp2020 Menurut Provinsi, 2020*. <<https://www.bps.go.id/id/statistics-table/1/mjixosmx/angka-kematian-ibu-aki-->

- Maternal-Mortality-Rate-Mmr---Hasil-Long-Form-Sp2020-Menurut-Provinsi--2020.html>. Diakses 11 Desember 2023 (19.50)
- Devinia, Nur. 2020. Hubungan Pola Makan Dan Status Sosial Ekonomi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Systematic Review. *Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur*.
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. 2022. *Profil Dinas Kesehatan Kota Palembang*. <<https://Dinkes.Palembang.Go.Id/>>. Diakses 13 Desember 2023 (22.10)
- Elvira, Nurvinanda, R., & Sagita, A. (2023). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil*. *Jurnal Citra Delima Bangka Belitung*, 6(2), 111–118. <https://doi.org/https://doi.org/10.33862/citradelima.v6i2.295>
- Evelyn, P. 2014. *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Paramedic*. Pt Gramedia Pustaka. Jakarta
- Farhan, K., dan Dhanny, D. R. 2021. Anemia Ibu Hamil Dan Efeknya Pada Bayi. *Muhammadiyah Journal Of Midwifery*, 2(1), 27. <https://doi.org/10.24853/Myjm.2.1.27-33>. 15 Desember 2023 (21.10)
- Fikawati, Sandra, Syafiq, Ahmad, & Karima, Khaula. (2015). *Gizi Ibu Dan Bayi*. Rajawali Pers. Jakarta
- Ganong, & William, F. 2014. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Egc. Jakarta
- Reni Suheni, T. I., & B. T. C. (2020). *Pengaruh Pemberian Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil* di Puskesmas Walantaka Kota Serang. *JAKHKJ*, 6(2)
- Khairoh, Miftahul, Rosyariah, Arkha, dan Ummah, K. 2019. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakad Media Publishing.
- Keintjem, F., Essing, Y. M., Sjenny, T., Dompas, R., & Lontaan, A. (2022). *Asupan Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil*. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 9(2), 72–78.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020a). Buku KIA 2020. *In Buku Kesehatan Ibu dan Anak Kementerian Kesehatan RI*. <https://gizi.kemkes.go.id/katalog/bukukia.pdf>
- Kusumastuti, Endhang. 2022. *Anemia Dalam Kehamilan*. Kemenkes - Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://doi.org/https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View_Artikel/1132/Anemia-Dalam-Kehamilan. 19 Desember 2023 (22.20)
- Kusumawardhani, Dina. 2016. *Pentingnya Konsumsi Telur Bagi Ibu Hamil*. Klik Dokter. <https://doi.org/https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kehamilan/pentingnya-konsumsi-telur-bagi-ibu-hamil>. 18 Desember 2023 (22.10)
- Mutmaina, G. N., Syswianti, D., Utari, M. R., dan Fitria, S. 2022. Perbedaan Kadar Haemoglobin Sebelum Dan Sesudah Konsumsi Telur Ayam Negeri Rebus Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Hsg Jurnal*, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.35706/Hsg.V7i02.7704>. 7 Desember 2023 (22.20)
- Nova, Desri, dan Irawati, Mirza. 2021. Hubungan Konsumsi Tablet Fe Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Anemia. *Menara Medika*, 3(2).

- Nurbadriyah, D. W. 2019. *Anemia Defisiensi Zat Besi*. Cv Budi Utama. Yogyakarta
- Paridah, Y., dkk. 2021. *Analisis Perilaku Keteraturan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil*. Jurnal Keperawatan Silampari Vol5, No 1.
- Pemerintah Provinsi Sumatera Selatan. 2022. *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*. <<https://dinkes.sumselgo.id/2022/09/profil-tahun-2022/20%20september%202022>>. Diakses 12 Desember 2023 (20.55)
- Purba, M. E., dan Nurazizah. 2019. Prevalensi Anemia Pada Ibu Hamil Dengan Menggunakan Metode Sahli Dan Metode Cyanmethemoglobin Di Wilayah Kerja Puskesmas Sialang Buah Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 2(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.55541/emj.v2i2.85>. 13 Desember 2023 (10.20)
- Pritasari, Damayanti Didit, T. L. N. (2017). *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta: PPSDM RI.
- Promkes. 2019. *Tanda Bahaya Kehamilan yang Harus Diketahui Oleh Ibu Hamil*, <https://promkes.kemkes.go.id/tanda-bahaya-kehamilan-yang-harus-diketahui-oleh-ibu-hamil>, diakses pada 16 Maret 2022 pukul 11.0
- Rimawati, E., Kusumawati, Erna, Gamelia, Elviera, Sumarah, dan Nugraheni, S. A. 2018. Intervensi Suplemen Makanan Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 161–170. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.3.161-170>. 12 Desember 2023 (13.20)
- Riskesdas. 2018. *Riset Kesehatan Dasar, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Ri*. Kemnkes Ri.
- Sari, L. L. (2022). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil*. Jurnal Sains Kesehatan, 28(3), 20–30. <https://doi.org/10.37638/jsk.28.3.20-30>
- Seojordan. 2017. *Farmakologi Kebidanan*. Egc. Jakarta
- Sugiyono. 2019. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D (Kedua)*. Alfabeta. Bandung
- Suheni, R., Indrayani, T., dan Carolin, B. T. 2020. *Pengaruh Pemberian Telur Ayam Ras Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Walantaka Kota Serang*. *Jakhkj*, 6(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.59374/jakhkj.v6i2.141>. 11 Desember 2023 (17.30)
- Wiknjastro, H. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Wulandari, S. (2021). *Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Kampung Rebus terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Kediri*. Jurnal Bidan Komunitas, 4(1), 17–24. <https://doi.org/10.33085/jbk.v4i1.4738>
- World Health Organization. 2020. *Promoting Proper Feeding For Infants And Young Children*. <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>>. Diakses 12 Desember 2023 (22.10)