

Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Anemia Pada Mahasiswa Asrama D3 Kebidanan Universitas Audi Indonesia Tahun 2021

Adriana Bangun SST., MKM

Universitas Audi Indonesia

adrianabangun1988@gmail.com

ABSTRAK

Asupan makanan yang cukup baik mampu meningkatkan Kesehatan seseorang. Anemia bisa terjadi karena kurangnya asupan gizi yang baik pada seseorang. Para anak muda saat ini banyak sekali yang tidak memperhatikan kecukupan gizi yang baik untuk makanan yang dia konsumsi. Asrama D3 Kebidanan minimal 2 kali dalam seminggu memberikan telur sebagai sumber protein bagi anak-anak D3 Kebidanan yang tinggal di asrama. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada pengaruh mengonsumsi telur terhadap kejadian anemia pada anak D3 Kebidanan yang tinggal di asrama di Universitas Audi Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode *quasy eksperimen* dengan rancangan *one grup pretest posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa D3 Kebidanan yang tinggal di asrama. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan Teknik total sampling sebanyak 25 mahasiswa. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *T independent*. Hasil penelitian didapat nilai *p value* 0,002, sehingga *p value* lebih kecil dari 0,005. Artinya ada pengaruh kejadian anemia sebelum dan sesudah mengonsumsi telur pada mahasiswa D3 Kebidanan yang tinggal di asrama di Universitas Audi Indonesia.

Kata Kunci: Konsumsi Telur, Anemia, Mahasiswa Kebidanan

ABSTRACT

Adequate food intake can improve a person's health. Anemia can occur due to a person's lack of good nutritional intake. Many young people today do not pay attention to adequate nutritional requirements for the food they consume. The D3 Midwifery Dormitory at least twice a week provides eggs as a source of protein for the D3 Midwifery children who live in the dormitory. The aim of this study was to see whether there was an effect of consuming eggs on the incidence of anemia in D3 Midwifery children who lived in the dormitory at Audi University Indonesia. This research uses a quasi-experimental method with a one group pretest posttest design. The population in this study were all D3 Midwifery students who lived in the dormitory. The sampling technique was carried out using a total sampling technique of 26 students. Data analysis was carried out using the independent T test. The research results obtained a *p value* of 0.002, so the *p value* is smaller than 0.005. This means that there is an influence on the incidence of anemia before and after consuming eggs in D3 Midwifery students who live in the dormitory at Audi University Indonesia. .

Keywords: Consume Eggs, Anemia, Midwifery Student

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi. Angka kejadian anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang menurut WHO sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stres, haid atau terlambat makan (WHO, 2014). Anemia adalah keadaan dimana kadar hemoglobin, hematokrit, dan sel darah merah lebih rendah dari nilai normal, sebagai akibat dari defisiensi salah satu atau beberapa unsur makanan yang esensial dapat mempengaruhi timbulnya defisiensi tersebut (Arisman, 2010). Anemia dapat membawa dampak kurang baik pada remaja seperti menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motorik mental, kecerdasan terhambat, menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun, dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal (Andriani dan Wirjatmadi, 2013). Akibat jangka panjang dari anemia pada remaja putri sebagai calon ibu yang nantinya akan hamil, remaja putri tidak akan mampu memenuhi zat-zat gizi bagi dirinya dan juga janin yg ada dalam kandungannya dan juga dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilan dan persalinan, risiko kematian maternal, angka prematuritas, BBLR dan angka kematian perinatal (Marlina dan Winda, 2015). Kehidupan di asrama membuat mahasiswa mendapatkan makanan yang rata oleh seluruh anak asrama dan menu yang ditawarkan sudah terjadwal setiap hari. Telur sebagai sumber protein yang baik, menjadi menu yang diberikan dua kali dalam seminggu. Saat melakukan survey awal kepada 5 mahasiswa D3 Kebidanan yang tinggal di asrama 3 mengatakan bahwa mereka jarang memakan telur yang disediakan oleh ahli gizi dengan alasan mereka bosan dengan menu itu. Dan 2 orang lagi mengatakan memakan telur setiap kali menu itu disediakan oleh ahli gizi di asrama. Ini menjadi dasar penelitian dilakukan, untuk melihat apakah ada pengaruh mengkonsumsi telur terhadap anemia pada mahasiswa D3 Kebidanan yang tinggal di asrama di Universitas Audi Indonesia.

2. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimanakah Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Anemia Pada Mahasiswa Asrama D3 Kebidanan Universitas Audi Indonesia Tahun 2021.

3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil riset dari Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Anemia Pada Mahasiswa Asrama D3 Kebidanan Universitas Audi Indonesia Tahun 2021.

4. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah untuk memberikan informasi kepada dunia medis dan kepada masyarakat mengenai Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Anemia Pada Mahasiswa Asrama D3 Kebidanan Universitas Audi Indonesia Tahun 2021. Hal ini juga menjadi acuan bagi dunia akademis kebidanan yang dapat menjadi informasi bagi peneliti lainnya.

II. METODE

Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Audi Indonesia pada bulan Mei sampai dengan juni 2021.

Rancangan Penelitian atau Model

Jenis penelitian ini adalah Quasy Eksperimen dengan one group pretest posttest. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji independent Test. Dengan jumlah sampel sebanyak 26 mahasiswa asrama.

Bahan dan Peralatan

1. Telur yang sdh di masak
2. Lembar checklist konsumsi telur

Tahapan Penelitian

Adapun tahap-tahap pengumpulan data pada penelitian ini terdiri dari :

1. Prosedur Administrasi

- a. Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu menyelesaikan semua proses adminstrasi, dengan cara mendapatkan izin dari Rektor Universitas Audi Indonesia. Setelah itu mendapatkan izin Selanjutnya peneliti memperkenalkan diri serta menjelaskan tujuan penelitian kepada calon responden, dan memberitahukan risiko baik secara fisik maupun secara psikis bagi responden.
- b. Penelitian ini akan dilakukan masih dalam masa pandemik Covid-19 maka penelitian ini akan dilakukan dengan memerhatikan dan melaksanakan dengan protokol kesehatan yang ketat dengan memakai masker, mencuci tangan atau hand sanitizer dan memperhatikan jarak dengan responden.
- c. Selanjutnya peneliti meminta kesediaan mahasiswa menjadi responden dengan memberikan lembar permohonan menjadi responden. Bila responden setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian, maka peneliti memberikan lembar kesediaan menjadi responden untuk di tanda tangani sebagai persetujuan menjadi responden. Sebaliknya, bila responden tidak bersedia, maka calon responden berhak untuk menolak dan mengundurkan diri selama proses pengumpulan data.

2. Prosedur teknis

- a. Tahap Persiapan Peneliti menjelaskan manfaat dari penelitian ini semua peserta.
- b. Tahap Pelaksanaan
 1. Peneliti akan melakukan interaksi dengan responden dalam hal ini mahasiswa
 2. Peneliti memperkenalkan diri serta menjelaskan tujuan penelitian kepada calon responden, dan memberitahukan resiko baik secara fisik maupun secara psikis bagi responden

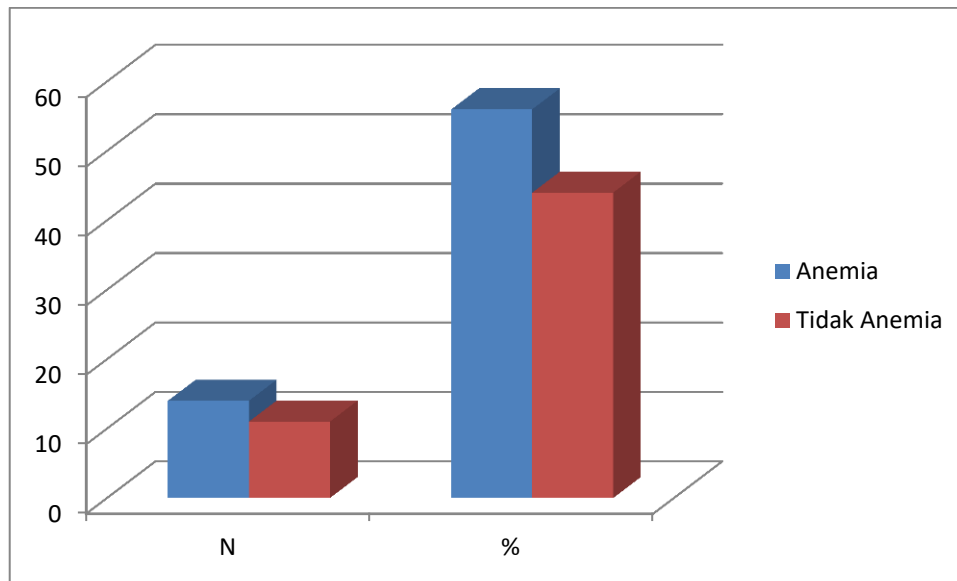
III. HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariate

Tabel 1.1 Distribusi frekuensi tingkat anemia sebelum mengkonsumsi telur pada mahasiswa D3 kebidanan Di Universitas Audi Indonesia Tahun 2021 adalah anemia 14 mahasiswa (56,0%) dan tidak anemia 11 mahasiswa (44,0%).

Distribusi frekuensi anemia sebelum mengkonsumsi telur pada mahasiswa Asrama D3 kebidanan Di Universitas Audi Indonesia Tahun 2021

Anemia	N	%
Anemia	14	56,0
Tidak Anemia	11	44,0

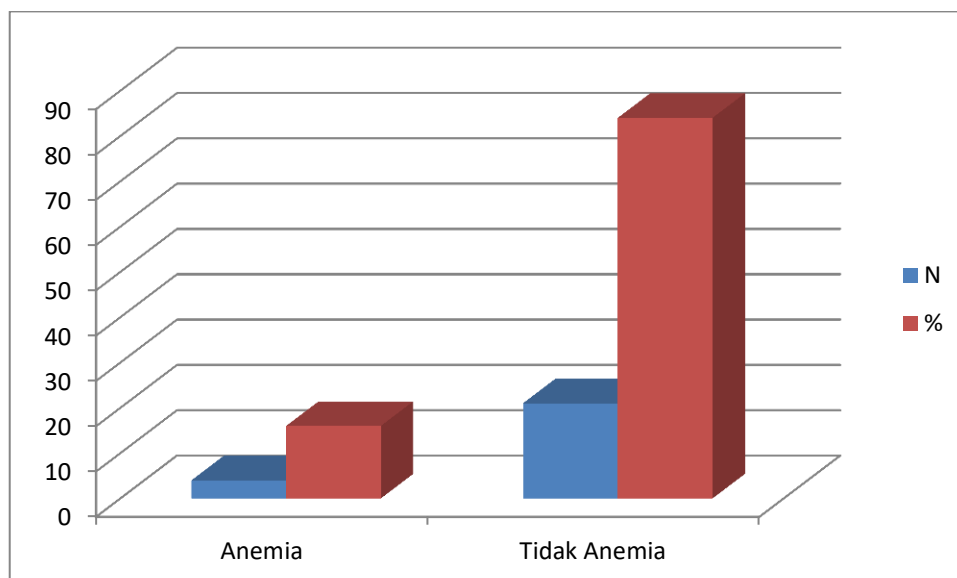


Gambar 1. Grafik Batang Rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah konsumsi telur

Tabel 1.2 Distribusi frekuensi tingkat anemia sesudah mengkonsumsi telur pada mahasiswa D3 kebidanan Di Universitas Audi Indonesia Tahun 2021 adalah anemia 4 mahasiswa (16,0%) dan tidak anemia 21 mahasiswa (84,0%).

Distribusi frekuensi anemia sesudah mengkonsumsi telur pada mahasiswa Asrama D3 kebidanan Di Universitas Audi Indonesia Tahun 2021

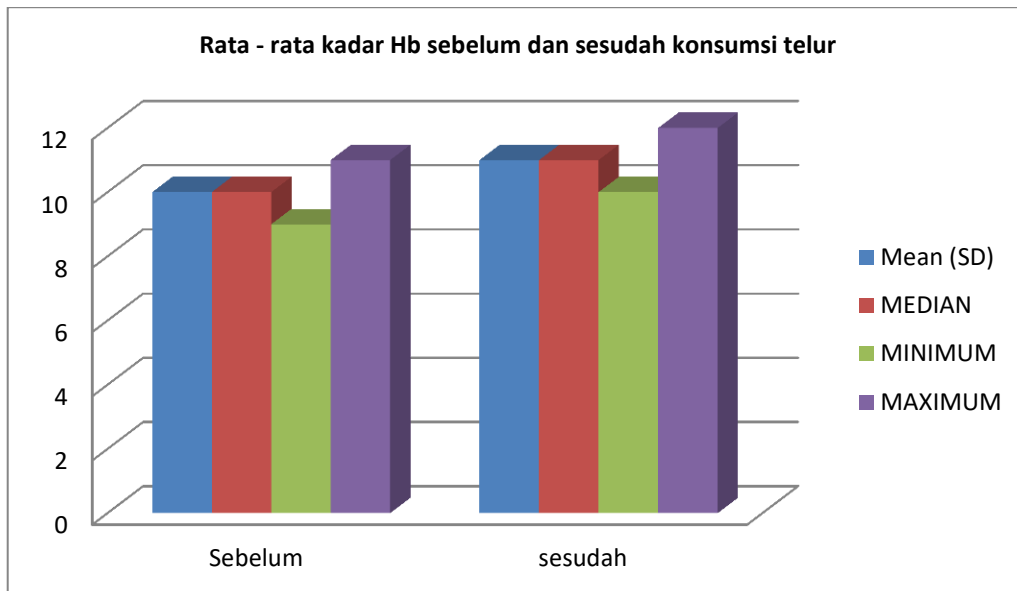
Anemia	N	%
Anemia	4	16,0
Tidak Anemia	21	84,0



Gambar 2. Grafik Batang distribusi frekuensi sesudah konsumsi telur pada mahasiswa

Rata rata kadar HB sebelum dan sesudah konsumsi telur pada mahasiswa D3 Kebidanan di Universtas Audi Indonesia Tahun 2021

Anemia	Mean (SD)	MEDIAN	MINIMUM	MAXIMUM
Sebelum	10	10	9	11
sesudah	11	11	10	12



Gambar 3. Grafik Batang Rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah konsumsi telur

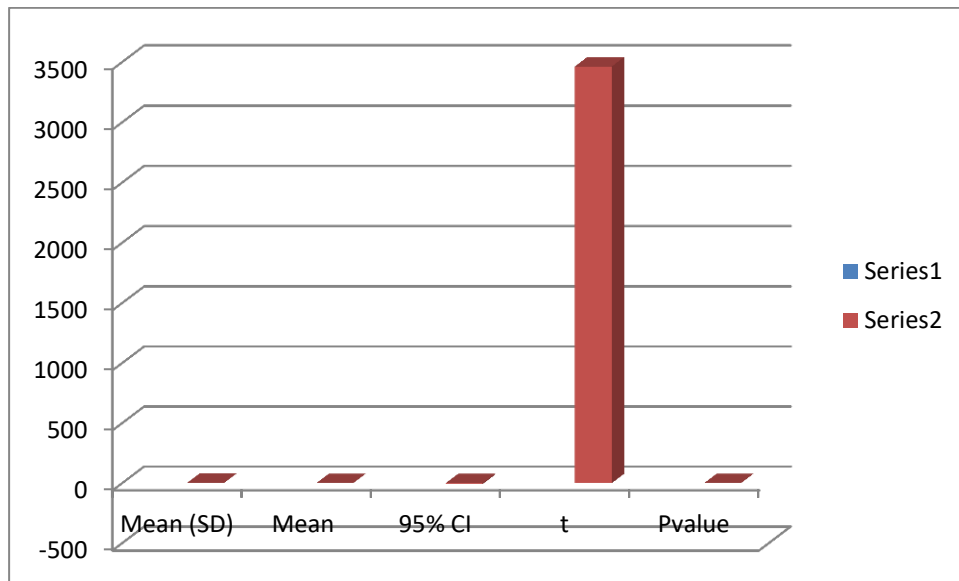
Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata Hemoglobin sebelum penelitian adalah 10 gr/dl, dengan nilai medium 10 gr/dl dan nilai maksimum 10 gr/dl. Dan setelah dilakukan penelitian rata-rata Hemoglobin 11 gr/dl, minimum 10 gr/dl dan nilai maksimum 12 gr/dl. Perlakuan yang diberikan kepada mahasiswa sebagai responden yaitu dengan memberikan telur sebagai sumber protein setiap pagi selama satu bulan. Sehingga dapat dilihat nilai maximum kadar hemoglobin 12 gr/dl.

2. Analisis Bivariate

Analisis bivariate ini dilakukan untuk melihat apakah ada pengaruh pemberian telur secara rutin satu kali dalam satu hari selama satu bulan terhadap anemia pada anak mahasiswa D3 Kebidanan yang tinggal di asrama. Hasil yang diperoleh didapat dengan melakukan uji T Paired dengan CI 95% dan nilai alpha 0,05.

Analisis Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada mahasiswa D3 Kebidanan di Universitas Audi Indonesia.

Pengaruh telur terhadap kadar HB	Mean (SD)	Mean SE	95% CI	t	Pvalue
	0,9	0.07	-63832-16168	3464	0,002



Gambar 4. Grafik Batang analisis pengaruh konsumsi telur terhadap peningkatan kadar Hb pada mahasiswa D3 kebidanan

Berdasarkan Tabel 3 terdapat adanya peningkatan kadar hemoglobin yaitu 0,9 gr/dl (CI 95% - 63832-16168), hal ini menunjukkan bahwa konsumsi telur dapat mempengaruhi peningkatan kadar HB mahasiswa

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil uji data yang dilakukan didapat hasil bahwa P Value 0,002, dengan demikian bahwa dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian telur dengan kejadian anemia pada mahasiswa D3 Kebidanan Di Universitas Audi Indonesia. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Sejalan dengan penelitian Rohimah dan Haryati (2014) yang mengatakan bahwa Telur Ayam merupakan zat besi Heme. Kandungan zat besi heme lebih mudah diserap dan tidak terganggu penyerapannya. pada penelitian ini juga dikatakan bahwa selama 10 hari menggunakan alat automatic analyzer sysmex KX 21 menunjukkan rerata kadar Hb remaja putri sebelum perlakuan 11,1 gr % \pm 0,95 gr %, setelah perlakuan 13,31 gr % \pm 0,99 gr %. p = 0,000. hasil ini menunjukkan zat besi heme berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri ini didapatkan rata-rata Hemoglobin sebelum penelitian adalah 10,58(0,60) gr/dl, dengan nilai medium 9,7 gr/dl dan nilai maksimum 11,7 gr/dl. WHO menjelaskan bahwa anemia pada remaja merupakan kondisi defisiensi tubuh dengan indikasi kadar haemoglobin <12 gr/dl atau lebih rendah dari batas normalnya. Anemia merupakan indicator dari kesehatan dan nutrisi yang kurang (WHO, 2011). Penelitian, Karyati (2016) yang menyebutkan bahwa kenaikan kadar Hb pada seseorang dikarenakan tubuh mendapatkan asupan gizinya berupa protein telur dimana protein ini mampu memberikan zat besi kepada tubuh sehingga kadar Hb pada tubuh mengalami kenaikan. Hasil tersebut didapat dikarenakan responden patuh dan rutin mengkonsumsi telur selama yang disarankan peneliti yaitu 3 hari sehingga responden terpenuhi akan kebutuhan zat besi melalui telur.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Rahmad, A. H. (2017). Pengaruh asupan protein dan zat besi (Fe) terhadap kadar hemoglobin pada wanita bekerja. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 321–325.
- Auwaluwiyanti, R. (2018). KARAKTERISTIK DAN KADAR HEMOGLOBIN (Hb) IBU HAMIL PADA KEJADIAN KETUBAN PECAH DINI DI RSUD KABUPATEN PEKALONGAN. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Chibriyah, R. (2017). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Hemoglobin Santriwati Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Bantul.
- Karyati, S. (2016). Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VII SMP N 6 Kediri. Vol. 3(2302-1433),
- Prijatmi I, Rahayu S. (2016). Modul Bahan Ajar Cetak Kebidanan Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Riskesdas (2018). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Depkes RI.
- Sari R, Handayani Y, Saputri N, Ardina R, Nurul Atika H. (2020). The Effect Of Compress Therapy With Yellow Ginger Ginger (*Zingiber Officinale*) On The Reduction Of Pain Intensity In Elderly Suffering With Gout Athritis. *Systematic Reviews in Pharmacy (Sys Rev Pharm.) SRP*. 2020;11(11):269-272. doi: 10.31838/srp.2020.11.39
- WHO (2013). Angka Kejadia Anemia. World Health Organization.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
05 Juni 2021	18 Juni 2021	22 Juli 2021	Ya